

# ほけんだより

町田市立堺中学校  
3年生保健だより  
令和7年1月17日

卒業まであと2か月になりましたね。来年の今頃、みなさんはどこで、どのように過ごしているのでしょうか？

入試当日に、積み重ねてきたことを精一杯発揮できるために、その日までの間に大切なことは・



☆ 落ち着いて生活    √ 集中して勉強    ♥ 体調の自己管理

♥ 体調の自己管理 ⇨ 自分の体や気持ちを、自分で整えていくこと    ポイントは？

## 1 今こそ大切 生活リズム！ ～ 1日24時間を有効に ～

毎日の勉強で睡眠不足になりがち… こんな悪循環にならないように…

睡眠不足が  
続き・・・ → 体力落ちる → 体調くずす → 回復が遅い → 体調不良が続く  
→ 集中力にぶる → 授業中居眠り・ぼんやり → 学習効果に影響…

☆ 眠ることは、「記憶の定着」にも必要なことです。



### ○ 1日24時間 時間を決めて、生活しよう。

寝る時間・起きる時間・食事の時間・勉強の時間

生活時間を一定にして体のリズムを整え、体調を整えていきましょう。

勉強だけでなく、休息や気分転換・体を動かすなど、体や気持ちをリラックスする時間も大切です。



### ○ 脳の働きを効果的に使おう。

☆ 脳は起床後2時間位してから活発に働き始めます。今の起床時間は大丈夫？

☆ 脳が使うエネルギーは食事から補給されます。

三度の食事をきちんと摂りましょう。

☆ 2時間位続けて勉強すると、脳の働きは70～80%に下がってしまいます。休憩で脳のリフレッシュを！



### ○ 食事は体と心のエネルギー

☆ 毎日、できるだけ同じ時間帯に食事をしましょう。食事を抜いたり、まとめて沢山食べるのは、体調をくずす原因にもなります。

☆ 夜遅い時間の食事は眠気を誘ったり、胃腸の調子をくずす原因にもなります。必要なときは、HOTな飲み物や消化のよい食べ物を適量に。



## 2 こんなときは・・・ 保健室からのアドバイス

### 『インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が心配…』

“絶対かからない！”と誓い、手洗い・換気・防寒・マスク着用など、感染予防対策を日々実行しましょう。



### 『目が疲れる…』

この時期は目の不調も多く、視力低下も進みやすいです。目の不調は頭痛の原因になることもあり、勉強の集中力にも影響します。不調が続くときは、眼科医を受診しましょう。



### 『勉強に集中できない…』

そんなときに、試してみて・・・

- ★窓を開けて、大きく深呼吸
- ★温かいタオルを目に当てる



- ★伸びをして、腕や肩を軽く動かす
- ★温かい飲み物をゆっくり飲む

### 『試験の途中でおなかが痛くならないか心配…』

おなかや足元を冷やさないようにして出かけましょう。(使い捨てカイロ、靴下の予備、タオルなど持っていくとよいですね。)

前日の夕食・当日の朝食は、温かく消化の良いものを食べましょう。あまり気にしすぎないことも大切です。



### 『眠れな～い…』

「早く眠らなくてはいけない」「眠れな～い・・・」と意識しすぎると、かえって眠れなくなったりします。眠れなくても、ふとんの中で静かに寝ていると、体の疲れはとれていきます。

あせらず、寝ていましょう。そのうちにきっと・・・！



### 『気持ちが落ち着かない…』

- 悩み、迷い、不安、焦り・・・ こういう気持ちでいるときは、友だち・家族・先生、まわりにいる人とよく話をするようにしましょう。
- 焦らず慌てず一日をしっかりと生活し、自分の学習を継続して取り組みましょう。
- 不安なのは、自分だけではありません。他の人も同じように感じているでしょう。今まで積み重ねてきた過程を思い出して、『自分を信じる』…ことです。
- 落ち着いた生活と学習を積み重ねていくことが、自分を支え・信じる力になり、落ち着いた気持ちに繋がっていきますよ。



肩の力を抜いて、深呼吸して… さあ、がんばろう！

『継続は力なり』 『自信は努力から』