

保健だより NO. 20

令和2年 12. 18

蒲刈中学校

保健室

冬休み どう過ごす! ?

せかくのお休みなので、家族と過ごしたり楽しいことをしたりしてしっかりリフレッシュしてくださいね。目標や計画を立ててみるのもおすすめです。3年生は受験生なので試験勉強が大変だと思います。疲れたり行き詰まったりするときもあると思います。そんなときは軽くストレッチをしたり外の新鮮な空気を吸ったり適度に気分転換しましょう。体調万全で当日を迎えられるように日頃から健康管理に気をつけてくださいね。

あなたはどっち派! ?

*翌日眠くて、思考力・集中力が
ない。
*たくさん覚えたのに、なぜか
忘れがち
*ストレスがたまって、やる
気が失せてきた。
*免疫力が下がって、風邪な
どを引きやすい。

睡眠時間を削って
勉強する派



VS

適度に寝る派



*集中力も思考力も持続して
サクサクはかどる。
*眠っている間に記憶が定
着。
*1日ごとにストレスを解消
できるのでやる気が続く。
*免疫力がしっかりつくので、
風邪などを引かずいつも一定
に勉強できる。

夜型から朝方へ CHANGE !

脳がしっかり働き始めるまでに起床から3時間ほどかかります。つまり・・・入試が9時に始まるとしたら6時には起きて朝食を食べたり準備をするリズムを作っておくことが必要です。また、自律神経のリズムを整えるまでに2ヶ月ほどかかります。今すぐ、朝型に CHANGE !

頭を働かせるには、食事が大切!

脳を動かす唯一のエネルギー源はブドウ糖です。ごはん(米)はブドウ糖を効率よく吸収できます。また豚肉や豆類と一緒にとると吸収率がアップします。特に朝は1日を元気にスタートさせるために朝食は必ず食べましょう。時間がないときなどは、リンゴやバナナなどの果物やヨーグルトなど少しでもいいので食べてくださいね。



野菜たっぷり豚肉も入れた豚汁
がおすすめ。納豆もいいよ

受験勉強といえば・・・夜食?

勉強で疲れてくるとお腹もすいて夜食が食べたくなる時もありますよね。そんなときは脳のエネルギー源となる糖質やビタミンを含んだものをとると良いですよ。おすすめは野菜の入ったコンソメスープや消化に良い雑炊など。でも食べ過ぎると交感神経の働きが弱くなって集中力が続かなくなります。食べてすぐに寝ると消化の働きが鈍り、眠りが浅くなったり翌朝に胃もたれをすることがあります。量は少なく消化に良いものを選びましょう。目安は200キロカロリーくらい。



温かいスープがおすすめ!



うどんなら半分以下の
量がベスト!



ガムを噛むと脳内の血流
がアップ。気分もすっきりし
て集中力も高まる!