



令和7年2月3日
小方学園（小方中学校）
保健室

1月14日（火）の週よりインフルエンザの感染者が増え始め、特に1年生の間で流行が広がっていましたが、27日（月）には、小方中学校の感染者が0になっています。ただし、発熱やのどの痛みなどの風邪症状、腹痛・吐き気などが理由の欠席者は数名います。

3年生が受験シーズンを迎えているので、一人一人が存分に力を発揮できるよう、手洗い・換気等の感染予防に力を入れることで応援していきたいと思います。頑張れ3年生！！

♡2月のカウンセリング実施日♡ 2月5日（水）、26日（水）

※今年度のスクールカウンセラーの先生の来校日は、3月と合わせると、残り3日です。希望のある生徒・保護者の方は、早目に連絡をお願いします。

3年生のみなさんへ

1月に身体測定を行いました。3年生にとっては、最後の測定でしたので、小学校1年生の4月から、中学校3年生の1月までの身長伸びを計算してみました。この9年間に、男子は均51.5cm、女子は平均42.1cm 身長が伸びています。（成長する時期には個人差があるので、これからまだまだ伸びる人もいます。）

卒業式の前日に、『9年間の成長の記録』を渡します。自分の素晴らしい成長を感じるとともに、成長を見守ってくれている家族の方に感謝の気持ちを持ってもらいたと思います。今、心を込めて作成していますので、お楽しみに！



深呼吸をしてみよう！

私たちは、ふだん胸の上部だけ使った浅い「胸式呼吸」をしがち。ゆったりと深い「腹式呼吸」に期待できる効果は、「リラックス」「ストレスの解消」「睡眠の質の向上」「血行の改善」「集中力向上」があります。

理想的な深呼吸は、おへその下に空気をためるイメージで鼻から息を吸い、吸うときの倍の時間をかけてゆっくりと口から息を吐きます。酸素が全身に行き渡るので血行がよくなり、筋肉の緊張が和らいで気分が落ち着きます。



ここに空気をためるイメージ



1・2年生は「学年末テスト」に向けて！！



健康管理も受験対策のうち！！

受験生にとって、勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切なことです。すいみん不足や不規則な生活が続くと風邪をひきやすくなります。風邪などで体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が悪くなるがあるので、日頃から自分の健康管理に気を配るようにしましょう。

脳に酸素を！

頭の栄養は酸素です。1時間ごとに換気をして、新鮮な空気をたくさん吸い込み、勉強で疲れた脳の元気を取り戻しましょう。

目を

いたわろう！
目が疲れたら勉強に集中できません。夜は部屋全体の明かりに、手元の明かりをプラスしましょう。

部屋の温度にも 気を付けて！

部屋を暖めすぎると眠くなります。冬の勉強部屋は18度が快適です。
18度～頭もさえて、やる気が出る
22度～気持ちよく眠くなる
24度～気持ちよく寝てしまう。



睡眠はしっかりとろう

記憶は睡眠中に脳にインプットされます。睡眠時間はけずらず確保しましょう。



11時就寝 6時起床

脳は目覚めるまでに2～3時間かかると言われています。夜11時には就寝して、朝6時には起床しましょう！



裏にも続きます！！

3食はしっかりバランスよく



脳と体にしっかり栄養補給をしましょう。特に朝食は脳を目覚めさせるために必要です。

食事のとり方のポイント

- ★バランスよく食べる
- ★消化の良いものを食べる
- ★体を温めるものを食べる
- ★腹八分目で食べ過ぎない
- ★夜遅い時間に食べない



脳をフル活用できる食事！！

ブドウ糖→脳に必要なエネルギー源

ごはん パン 麺類 はちみつ くだもの

タンパク質→脳組織の構成要素

肉類 卵 牛乳 魚類 豆類

ビタミン→脳の活性化に必要

B1… 豚肉 鶏肉 玄米 大豆 納豆

B12… 卵 レバー チーズ 牛乳
貝類

B2… イワシ ほうれん草 小松菜

B6… トウモロコシ いんげん

かつお マグロ サケ

C… ブロッコリー かぼちゃ くだもの

大豆→記憶力・集中力をアップ

みそ 納豆 豆腐 豆乳
きなこ



ごま→脳に活力を与え記憶力を高める
全身の血行が良くなる



バナナ→やる気の源トリプトファンを導く
セロトニンが豊富



適度な運動



- ★軽い体操は脳をリフレッシュさせます。勉強の合間や就寝前にストレッチをしよう。就寝前のストレッチは寝つきをよくする効果もあります。(ケガをしないように注意！！ストレッチや運動は軽く行おう。)



上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったリイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・うでを回すなどのストレッチもリフレッシュできます。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！ 温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ >>

換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す など