



愛川中原中学校
保健室
2024.1

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまりました。今年の目標は立てましたか？
どんな目標も日々の積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な心と体。目標達成のためにはかせませません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみてくださいね。

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに負けないで!!

睡眠時間はしっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ゾゾゾ!

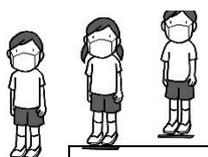
不調のときはあせらず"休養を"

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

冬休みの間に、生活のリズムが乱れてしまったという人はいませんか？崩れてしまった生活リズムを取り戻すポイントは、早起き早寝！（まずは早起きから）

冬休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替え、充実した3学期を送りましょう！

第3回中原健康WEEK
令和5年1月9日（火）
～1月12日（金）
★GoogleFoam で回答



3学期の身体測定の予定

月	火	水	木	金
15	16	17	18	19
1の1	1の2	1の3	2の1	
22	23	24	25	26
2の2	2の3		3の1	3の2
29				
3の3				

→昼休みの時間に行きます。時間になったら、担任や保健環境委員の指示に従って保健室に移動しましょう。

※当日欠席した場合別日に行きます。保健環境委員から声がかかったら、その日に保健室へ行きましょう。



顔をさわるクセ気をつけよう

← 無意識のうちに顔をさわっていますよ!

※手についたウイルスが口や鼻、目から体に入って感染します。

体内時計のリズムをうまくつかんで、
睡眠の質をアップ！



体内時計のリズムをつくる

「睡眠の質」を改善するためには、「体内時計」の良いリズムをつくる必要があります。そのためのコツは次の4つ。リズムをコントロールして睡眠の質を高め、健康な心と体をつくりましょう。

- ①毎日、同じ時間に起きること 起きる時間をずらしてしまうと体内時計が狂う原因に
- ②起きたらまず太陽の光を浴びること 30分以上、屋外で目から朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、脳が目覚めます
- ③朝食を早めに食べること 体を起こすためには、朝食をとることも大切です

体内時計は大きくわけて2つ

- ①脳内の視交叉上核にある「主時計（親時計）」
 - ②全身の細胞にある「抹消時計（子時計）」
- この2つの時計が同調することで1日のリズムが正しく刻まれます。

朝日でリセット



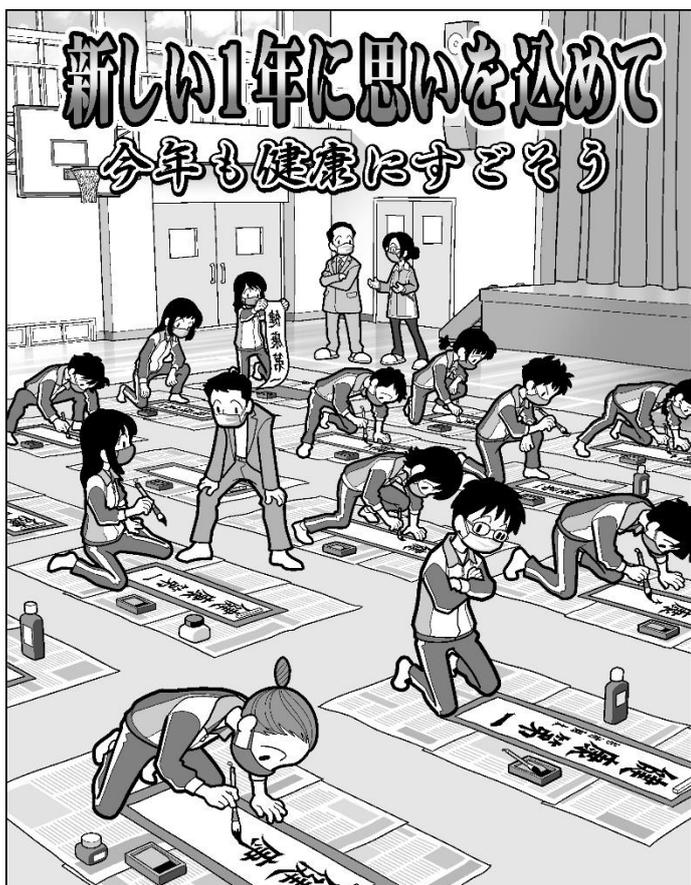
朝食でリセット

気分もすっきり！

- ④昼寝はなるべく我慢すること 午後3時ごろまでに10～20分程度の昼寝は有効
- 20分以上の睡眠は深い眠りになってしまうので、起きた後頭がぼーっとしてしまいます。



★ 間違い探し ★ やってみよう



7つあるよ★答えは聞きに来てね！