

# ほけんだより 2月号

令和4年2月7日  
湊中学校 保健室



## 生活習慣病予防のため

## 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、  
思い当たる人はいるかな？

健康的な生活習慣を定着させるには、  
次の3つの柱が大切です！

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事	睡眠	運動
3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう	特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう	体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

生活保体部では生活習慣のアンケートを実施しました。皆さんの生活習慣はどうでしたか。各学年と生徒玄関に集計結果が掲示してあるので確認してみてください。

ほとんどの人が朝食を食べて登校することができていて、素晴らしかったです。次のステップとして、スープに野菜をプラス、パンに牛乳をプラスという感じで、赤・黄・緑のどこが足りていないか確認しながら、1段階ずつ栄養バランスを整えていきましょう。忙しい朝におすすめのフルーツは、切らなくても食べられるバナナとみかんです。睡眠時間が十分に取れなかったという人は、次の表を参考にしてみてください。健康的な生活習慣を定着させ冬を元気に過ごしましょう！

原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

### 睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

## 受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受験当日、緊張で心臓がバクバク…と

いう人もいるでしょう。「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。緊張するのは、ダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、頑張ろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付きあって、力を出し切れるように応援しています。頑張れ湊中生!!!

今月のスクールカウンセラー  
来校予定日

2月14日(月) 13:30~17:30

## 試験直前 緊張をほぐすコツ

### 試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前入浴がおすすめです。



### 試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押し緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要! とほどよく受け入れるのも大切かも。