

# 保健だより

令和4年12月19日 NO.10  
海田中学校保健室発行 「絆」

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

もうすぐクリスマスやお正月など、皆さんの大好きな行事の多い冬休みです。でも、ついつい気がゆるんで体調を崩してしまうのもこの時期です。特に睡眠不足には気をつけてください。冬休みを元気よく過ごすために、食べすぎ・遊びすぎ・疲れすぎ に注意しましょう。



## 食 事

- ◆朝ごはんはしっかり食べる。
- ◆バランスよく食事をとり、暴飲、暴食をしない。

## 感染症の予防

- ◆手洗い・うがい・マスク着用を心がけ、部屋の換気をする。
- ◆十分な睡眠で抵抗力を高める。

## 病気の治療

- ◆むし歯は自然に治りません。早目に治療を開始しよう。(早期発見・早期治療)

## 3年生へ

## ニワトリ型は本番に強い！

受験は皆さんの人生に何度かめぐってくる試練のひとつです。不安な気持ちは誰にでもあると思いますが、現実から逃げないで、自分自身としっかり向き合ってもらいたいものです。

そのためには、やるべきことをやり、強くたくましい心と体を作ることが何よりも肝心です。

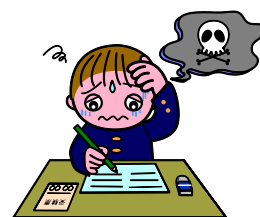
目覚めた後の脳の働きの、3時間で最高になって、5～6時間までがピークなのに、夜ふかし(フクロウ型=夜型)の人は、目覚めてから5～6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしています。寸暇をおしんで夜遅くまで勉強しても100%発揮できなかつたら水の泡ですよ。

	午前	午後	夜
朝型	頭が一番さえている時で目も頭もさえる	少しずつにぶる	頭が働きにくい
夜型	頭がさえない	やや頭がさえてくる	好調。いつまで起きていても苦にならない

試験は午前中から行われることが多い……

⇒夜中おそくまで起きている人は要注意！

自律神経のリズムはすぐに新しいリズムに順応しません。  
受験日の2週間前には、午前中に頭がフル回転する早寝早起き型(ニワトリ型=朝型)に切りかえてみましょう！！



## 計画力(段取り力)を身につけよう！

皆さんの2学期の課題は何ですか？これは、ひとりひとり違いますね。来年から自分の課題を少しでも解決するためには、自分なりの計画(プラン)が必要です。

どこをどうすれば、課題をクリアできるのか？まずは、解決策をたくさん出してみる。そして、自分でこれだと決めたら実行する。少々失敗しても、どこがいけなかったのかを考え、また、計画を立て直す。この繰り返しがとても大切です。

できないからといって、あきらめてはいけません。頭の中の引き出しはたくさんあるほうがいいのです。

先を見越して「今」どうするのか？先を見越して計画を立てる力を身につけましょう。