



2013.2 和歌山市立貴志中学校

2月は1年内で最も寒い時期です。でも立春を過ぎてからはしだいに春に向かっていきます。暖かい春までもう少しがまんしましょうね。さて、3年生は受験勉強も大づめですね。体調をくずさないように自己管理をしっかりしましょう。

花粉症の症状が出始めている人もいます。早めに対策を行いましょう。

かぜ・インフルエンザ・花粉症の違いは?

	かぜ	インフルエンザ	花粉症
症 状	37~38℃未満の熱、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛みなど	38℃以上の高熱、関節が強く痛む、寒気がするなど	くしゃみ、さらさらした鼻水、目のかゆみ・充血・涙など
予防法	手洗い・うがいをする。部屋を加湿する(50%以上)。マスクをする。人ごみをさける。	手洗い・うがいをする。マスク・メガネをする。	3つに共通する予防法は「手洗い・うがい・マスク」です。その大切さがよくわかりますね。ただ、これはあくまでも目安なので、気になつたらお医者の診察を受けましょう。

シーズン到来…花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



受験勉強を能率的にするためのアドバイス

その1 部屋の空気を入れかえよう

暖かいところでいるとしだいにボーッとしてきます。長時間勉強しても能率はありません。新鮮な空気を部屋の中にも、脳の中にも補給しましょう。

その2 食事は腹8分目にしよう

満腹は眠気を誘います。おなかがすいてどうしようもないときは、果物やホットミルクを飲んではどうですか…



その3 睡眠をとろう

脳は睡眠中に記憶に必要な働きをしてくれます。

その4 何度も繰り返し記憶をしよう

記憶することにより神経回路ができ、何度も繰り返していると神経の結びつきがよくなります。

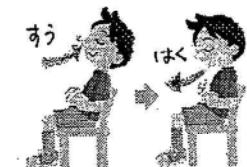
その5 体調をくずさないようにしよう

最後の追い込みで、勉強に集中してしまうことが度々あるでしょうが、健康管理は大切です。少し変かなと思ったときは暖かくして休みましょう。

• • • 緊張していると思ったら、からだの力を抜こう!

みなさんは、テストや受験、大事な試合など日常生活の中で緊張することはありますか? 腹式呼吸をすることでからだの力が抜けて心が落ち着き、リラックスできますよ。

〈腹式呼吸の方法〉



① いすに座り、体の力を抜く。

② 両手をお腹の上にあてる。

③ 鼻から、音を立てずにゆっくりと深く息を吸う。

この時、呼吸に合わせてお腹がふくらむことを手で感じる。

④ ゆっくりと長へく口から息を吐く。お腹がへこむのを感じる。

⑤ お腹がふくらんだり、へこんだりすることを意識しながら、息を吸ったり吐いたりする。

⑥ 次に呼吸に意識をむけて、集中する。

⑦ これを5~6回くり返す。