保健だより1月

日進中学校保健室 令和5年1月

新しい1年が始まりましたね。今年の十二支はウサギ。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、ウサギのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。皆さんにとって「飛躍」の1年になるよう、保健室からも応援しています。

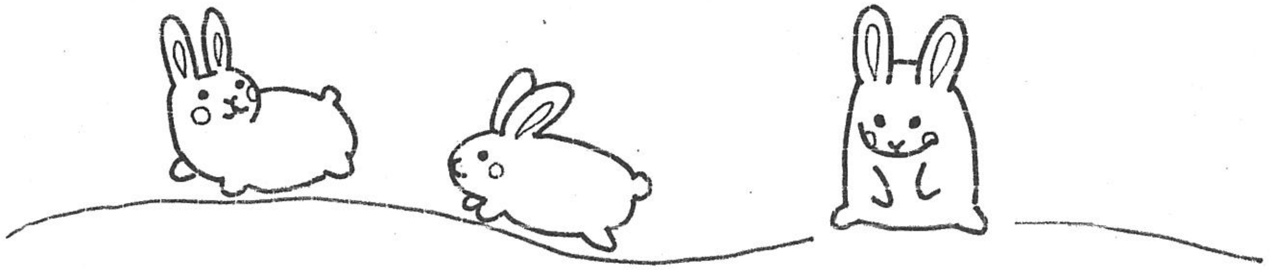
こまめな 水分補給でカゼ予防

冬はついつい水分補給を忘れがち。
でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまいます。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまうのです。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



試験前ミステリー「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」

試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の"怪奇現象"に遭遇しているのかもしれません…。

この"怪奇現象"は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観点に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！
"怪奇現象"に陥ることなく、しっかり準備しましょう。
疲れているときは、無理せず休みましょう。

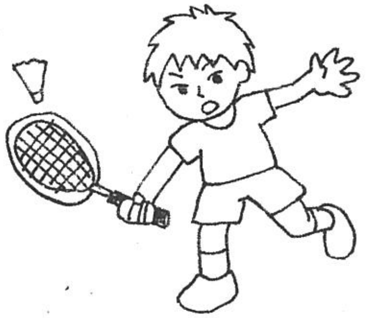
ストレス解消 3つのR

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。
ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

Rest（レスト）
ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など
体の疲れを取るのと同じように心にも休憩時間をあげよう。

Relax（リラックス）
読書、音楽を聴く、ストレッチ など
頑張りすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげよう。

Recreation（レクリエーション）
スポーツ、旅行など
何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！



あなたに今必要な"休みかた"はどれですか？
3つの「R」を意識して、
効果的に休息できると良いですね。