

ほけんだより 2月

松江第三中学校 保健室

あっという間に2月になりました。年度末である3学期は、次の学年に向けた最終準備の期間です。

次の学年や新しい進路へ向かった自分を想像し、今のうちに「やらなければならないこと」、「やっておきたいこと」を考え、計画的に達成しましょう。

3年生はいよいよ本格的な受験シーズンですね。緊張しているのはみんな同じです。すっきりとした気持ちで当日を迎え、悔いの残らないように事前準備を行いましょう。

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

そろそろ始めよう

花粉症対策

寒さが厳しい2月。感染症や風邪の対策と同時に、花粉症の対策も必要になってくる時期です。花粉症対策は自分でできることがたくさんあります。花粉症がひどい人は病院へ行って、自分に合う薬を処方してもらいましょう。

また、花粉症には風邪と間違えてしまう症状も多くあります。鼻水や鼻づまり、倦怠感（だるさ）は花粉症にもよくある症状です。自分の体調をよく分析し、症状にあった対応ができるようにしましょう！

対策① 花粉をつけない

マスクやメガネは口や目などから花粉が入ることを防ぎます。また、ポリエステルなどのつるつるした素材の洋服は花粉がつきにくいので、おすすめです。

対策② 花粉を落とす

外出後はうがいをし、のどに流れた花粉を取り除きましょう。目や鼻の周りも水で丁寧に洗いましょう。

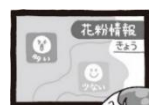
対策③ 花粉を持ち込まない

家に入る前に洋服を手ではらい、花粉を落としましょう。家の中に花粉を持ち込むと症状が軽ならず辛い状況が続いてしまいます。

対策④ 花粉情報をチェックする

こまめに天気予報を確認し、事前情報を集めましょう。花粉が多いと予想される日には、薬を朝飲んでから登校するなどの対策をすることが大切です。

それ、かぜじゃなくて花粉症かも!?



日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長／心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

★睡眠の役割★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

免疫力の向上

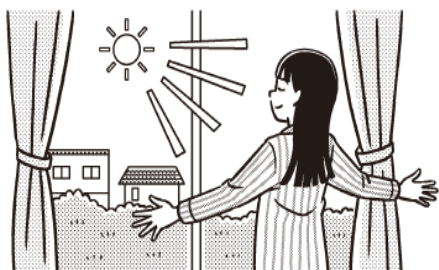
精神の安定

睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめの食材

ヨーグルト、
バナナ、
納豆、
のり、
魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じるときは10分ほど仮眠する

注意
夕方以降は
仮眠しない



昼休みなどに机に
伏せて目を閉じる
だけでも OK

⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



38度～41度の
お湯にゆっくり
つかろう

⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、
ゆったりとした気持ちで過ごす



このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。