



新しい年の始まりですね。何か目標は立てましたか。
どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。またその土台となるのは元気な心と体。
目標達成のためには欠かせません。大きな目標と合わせて、健康の目標も立ててみては
いかがでしょう。今年も保健室は、心と体の健康のお手伝いをしていきます！

生活リズムから 「脱・冬休みモード！！」

1. 早く寝る



『夜遅くまで起きている→学校があるので無理に早起き→睡眠不足で眠い、だるい』というパターンが時々見られます。まずは、**できるだけ寝る時間を早めること、決まった時間に寝ることを心がけてください。**

2. 朝食を食べる



朝からだるいという人に多い『朝食抜き』。胃が空っぽでエネルギー切れのまま学校に来ても、頭(脳)も体も働きません。1日を元気に過ごすためには、**朝食をとることが大切です。**

3. 体を動かす



夜になっても眠くならないと思ったら、昼間の運動不足が原因かもしれません。体育、外遊び、家の手伝いなどで**積極的に体を動かして**みましょう。体力アップで免疫力アップにもつながります。

朝型にチェンジ！
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下
げ、体調を崩すリス
クを高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されま
す。睡眠時間が短いと、折角勉
強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼ
ーっとしたり、居眠りし
たりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、
試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の
生活リズムに整えていきましょう。



うま馬く休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっ
て体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッとします。

うまく休む方法
を取り入れて
頭と体をリセッ
トしましょう

