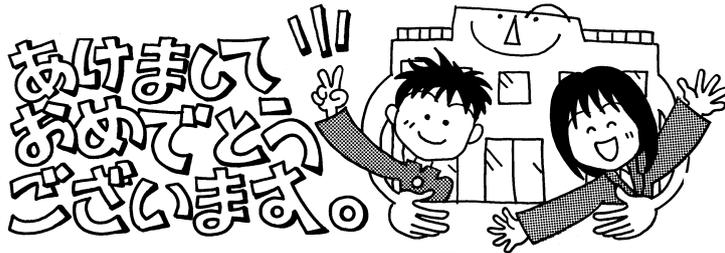


# ほげんだもん 1月

真野中学校 保健室 令和6年1月9日 発行



新しい1年が始まりました。みなさんはどのような1年にしたいですか？辰年は「革命や進化の年」ともいわれています。あなたは今年、どのような変化をしますか？小さな目標からスタートしてみましょう！今年もみなさんが笑顔あふれる学校生活を送れますように…！保健室からも 応援しています。

お正月気分は  
抜け出せましたか？

冬休み

こんな過ごし方

をしていた人は…

- ×遅くまでゲーム
- ×昼前まで寝る
- ×好きなものばかり食べる

- ①まずは、早起き！  
※寝る前のスマホ NG
- ②太陽の光を浴びる  
※光で目が覚めます。
- ③朝ごはんを食べる  
※時間がなくても何か食べてエネルギーに！



## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

**不足するもの① ビタミンD**

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



**不足するもの② セロトニン**

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。



食べ物からもとることができず → 【ビタミンD】きのこ類・魚 など



【セロトニン】肉・魚・卵などに含まれるトリプトファンから作られます。

3学期が始まりました。「あ～なんだかやる気がでないなあ…」と思っているそんなあなたへ！

## やる気スイッチはどこにある??

やらなければならないのになかなかやる気がでない・・・誰もが経験したことがあると思います。やる気スイッチってどこにあるのでしょうか？



- ① 手足や頭を使うと脳の側坐核というところが刺激される。
- ② 側坐核は刺激されると、やる気物質のドーパミンを分泌する。
- ③ ドーパミンが分泌されることで『やる気』がわいてくる
- ④ 『やる気』がでるので作業がはかどる。
- ⑤ 集中力が持続する！

実は、やる気があるから行動できるのではなく、行動するからやる気がでるのです！！

人間がやる気を出すためには、感情よりも行動に移すことが大切！！まずやってみよう！



- やる気がなくても作業を開始するために・・・
- すぐにできる環境づくり。(とりあえずノートや教科書を広げる)
  - 作業が途中で止まらないようにする。(スマホやテレビを遠ざける)
  - 運動を試してみる。(手足を動かして脳を刺激)
  - 環境を変えてみる。



やる気のでる仕組み・・・これを「作業興奮」といいます。



# 穴あきカルタを直そう!



この中から選ぼう

朝ごはん	夜ふかしし	月光	いつもと同じ
腹八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とっってもゆっくり	日光	手洗いをし	家
湯船につかっ	お菓子	早く寝	お腹いっぱい

## ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います。
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます。
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません。
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります。
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります。
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります。
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまうと風邪の原因に。



上手に息抜き  
できていますか?

## おすすめリフレッシュ



受験やテストが近づくと、不安でしんどくなったりイライラすることもありますよね。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。

### 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ったりストレスがたまると、呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。何回かくり返すと心が落ち着いてきます。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



### 「今」の気持ちを書いてリフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでもOK。

気持ちが落ち着いたたり、新たな選択肢に気づけたりします。



他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

### 頭がぼおつとしたら 散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。

お風呂に入って気持ちを切り替えてみるのもいいですね。温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあつた好きな曲を選んで音楽にひたります。区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。



集中力が切れたら好きな音楽を聴きます



自分なりの方法を見つけ、ひと休みする時間も大切にしましょう。