



# ほけんだより

みしま そんりつ みしま しょうちゅうがっこう ほけんしつ  
三島村立三島 小中学校 保健室

平成31年1月15日受験前特別号

こかげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標・・・

身のまわりの清潔を心がけよう

年末年始と、楽しいこの時期に塾や学校そして、自宅にて勉強をしなくてはいけないこの状況にそろそろうんざりしていませんか。

人生の中で、自分のためだけに費やす時間はそうそうないかと思えます。自分の未来・目標・夢へむけてがっつり頑張っしてほしいと思えます。また、ウォーキングしたり、好きな音楽を聴いたりして、うまくストレス発散しながら最後までやりとげましょう。

どこにいても、みんな応援しています。今回は、受験に挑む紗璃奈さんの「からだ」と「心」を応援する内容の保健だよりをつくってみました。試してもらえると嬉しいです。



## 朝型生活のおすすめ

試験の始まりは、だいたい9時位。最初から、いい状態で試験に挑むためには・・・朝、試験の2～3時間前には起床し、朝食を食べると、「脳」も「からだ」も循環がよくなり動きがよくなります。

そして、トイレに行って排便。これ大事！！受験先で困らないためにも、今から習慣化してみてください。

日ごろと同じリズムでいると、これで大丈夫という安心につながります。

持っている力を存分に発揮できるよう習慣化してみましょう。



## 深呼吸して心もリセット

緊張すると呼吸が浅くなりがちです。すると、ますますドキドキしてしまいます。

まずは、しっかりと鼻から空気を吸い、からだの中の空気を全部吐き出す気持ちで深呼吸を数回くりかえしましょう。気持ちも落ち着き、緊張がほぐれているはず！！



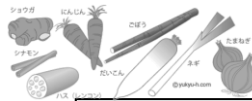
## 寝なきゃ損！？

記憶は、睡眠中に定着すると言われてます。ゆったり・ほっこりした気持ちで、心置きなく寝ましょう。



## 風邪予防・対策を！！

風邪を予防するには・・・①マスク  
②手洗い③うがいというのは、知っていると思います。  
☆マスクは使い捨てを用意し、予備を持っておくとう安心です。  
☆手洗いは、しっかり石けんを泡立てましょう。インフルエンザウイルスの膜は、石けんでバリアが破られ威力がなくなるのです。  
☆うがい・・・これは、上を向いて喉の奥の方をしっかりとるおしましょう。  
☆☆☆歯をしっかりと磨きましょう！！風邪と関係なさそうですが、実は口の中がきれいになっていると、感染しにくいと言われています。



## 温活のススメ

○3首を温めよう！ 3首って何のことを言っているでしょう？①足首②首そして③手首といって、大きな血管が通っているあたりを、靴下やマフラー、手袋などで覆い温めると、からだ全体がポカポカします。腹巻きは内臓冷えを防ぎます。お試しあれ！！  
○お風呂はシャワーですましてませんか。程よい温度のお湯をためて浸かり、からだの芯から温め、副交感神経を刺激しゆったりして、もう寝ちゃいましょう。  
○温まる飲み物や食べ物をとろう。ネギやショウウなどの根菜類や、紅茶やほうじ茶コーヒータホットミルクなど温かい飲み物で、からだの中から温めましょう。