

すこやか

令和2年12月23日
高郷中学校
No.11

いよいよ明日から冬休みです。冬休みは1年の中でも特に大切な行事がある時期ですが、体調もくずしやすい時です。そんなときこそ、生活リズムを崩さず、「早寝早起き朝ごはん」を心がけて生活することが必要です。自己管理をしっかり行って、充実した冬休みにしてほしいと思います。

新型コロナウイルスもインフルエンザも / 自分にできる感染症対策 しっかり続けることが大事



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

健康管理も受験のうち！？がんばれ～受験生！

～受験には1に勉強、2に健康管理！！勉強をがんばるなら、次のことに気をつけよう！～

1 腹八分目の3度の食事

記憶を担う脳の場所を「海馬」といい、食事により記憶力をアップすることができます。

- ・だらだら食いはしない（肥満は海馬に影響）
- ・朝食をしっかりと摂ろう。



2 十分な睡眠

私たちはレム睡眠の時に情報を整理して、記憶を定着させます。夜21時～23時に寝て、朝4～6時に起きるように体内リズムができているため、体内リズムに沿って眠ることが大切です。学業成績を上げるためには朝方がお勧め。（睡眠時間：7～9時間寝るのが理想。少なくとも6時間睡眠を確保しよう！）



<質の良い睡眠のポイント>

- ・寝る前にスマホ・パソコン・テレビは使用しない。
- ・朝同じ時間に起きる。
- ・起きたら日の光を浴び、体内時計をリセットする。

3 軽い運動

海馬を直接育てるのは運動。運動により免疫力も高まり、海馬のニューロンが増え、記憶力がアップすることにもつながります。勉強で疲れた時はストレッチでもかまいませんので体を動かして気分転換を図るといいです。

（軽い運動とは、ジョギング・ウォーキングなど30分ぐらいでOK。無理は禁物。）



冬休みの健康は3学期の健康を作ります！

1・2年生も同様に「食事」「睡眠」「運動」のバランスに気をつけて過ごして下さいね！