

ほけだより 2月

栃木市立東陽中学校

立春も過ぎ、暦の上では「春」ですがまだまだ寒い日が続いています。

立春を過ぎて最初に吹く強い南風は、「春一番」と呼ばれます。わくわくと春の訪れを感じさせるネーミングですね。

「春一番」の頃から、寒い日と暖かい日が交互にやってくるようになります。体調管理に十分注意しましょう。

春はすぐそこまで来ています。

まだまだ インフルエンザに注意!



からだのリズムをつくるのは



リズムの整った音楽を聞いていると、心地よい気持ちになりますね。

私たちの体も、音楽と同じです。基本となるリズムをしっかり整えて、毎日元気に過ごしましょう!!



●脳や体を休める

一日中、勉強したり、遊んだりして疲れた体や脳を休めるためには、夜、ぐっすり眠ることが大切です。

すいみん



●病氣と戦う力を強くする

眠っている間に、体の成長や働きに必要なホルモンがたくさん出たり、病氣と戦う力を強くします。

♪ぐっすり眠るために♪



★毎日いたい同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きること。

★寝る前は、テレビやパソコンを見ないこと。

●脳や体のエネルギーのもと

ガソリンや電気などの燃料がなければ自動車を走らせることができないように、食事をとらないと、脳や体は力を発揮できません。

しよくじ 食事



●朝ごはんは「スイッチ」

朝ごはんを食べると、脳の体内時計のスイッチが入り、体温が上がって、脳や体がスムーズに動き始めます。

♪バランスのよい食事のために♪



★1日3回の食事をきちんととること。

★いろいろなものを食べること。

●朝ごはんが刺激に

朝ごはんを食べると、おなか刺激されて動きだし、便が出やすくなります。

トイレ



●朝ごはんの後はトイレに

トイレに行きたい感じがなくても、朝ごはんの後はトイレに行きましょう。毎日くり返していると、自然にリズムができてきます。

♪「いいウンチ」って?♪



★案に、スッキリ出せること。

★少なくとも1週間に2〜3回は出ること。

うまく起床するには…

- ①起床時刻を設定すること。
- ②朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④脳や体を覚醒させるために五感を刺激すると、全身の血行がよくなり、エネルギーが全身に行き渡り、体温が上がる（例えば、起床後「大きなあくび」「伸び」「ラジオ体操」「大声を出す」など）。



チェックしてみよう

もしかしたら花粉症？



花粉症の症状	
鼻は？	<ul style="list-style-type: none"> ●くしゃみを連発する ●鼻水が止まらない ●夜も眠れないほど、ひどい鼻づまり
目は？	<ul style="list-style-type: none"> ●かゆくてたまらない ●涙が止まらない ●充血している
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●ぼーっとしてしまい、思考力がなくなる ●頭痛がする



つらい花粉症。今年花粉量は、例年に比べ 多いといわれていますが、症状のひどい人は、ほっておけば、ますますひどくなるかもしれません。

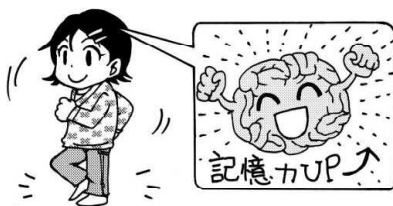
かぜとは薬が違うので、できればお医者さんでみてもらう事をおすすめします。



運動には 気分転換と記憶力アップの効果が！

運動すると、脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や、校舎内では階段を使って「歩く」のもよいかもしれませんね。



心を落ち着かせる食べもの

受験生のみなさんは、緊張の多い毎日が続きますね。いろいろなリラックス法がありますが、食べものの中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させ、気持ちを落ち着かせる作用があるとされています。



★牛乳、乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

トリプトファンは、食べものからとるのがちょうどよく、サプリメントなどで補給する必要はありません（とり過ぎは、体に悪い影響を与える可能性があります）。

先輩たちに聞きました

試験当日、
こんなことに
気をつけて!!

力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなか痛くなって大変(>_<)



食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいったら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が...(*_*)



着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった~(T_T)



忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。