



すっかり涼しくなり、過ごしやすい気候になりました。今月は考査もあり、日々テスト勉強を頑張っていることと思います。しかしこの時期は日中と朝晩の温度差が大きく、体調を崩しやすくなる時期でもあります。体調管理をしっかり行い、テスト勉強をしていきましょう。



『冷えは万病の元』



夜になるとグッと冷え込むこの時期、冷えは体や心にとって悪いことが多いです。段々と寒くなってきたこの時期から、上着を着る・膝掛けをする・湯船に浸かるなど、体を冷やさない工夫をしましょう。



身体症状	精神症状	その他
<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛 ・腹痛 ・腰痛 ・首や肩のこり 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラ ・抑うつ ・不眠 	<ul style="list-style-type: none"> ・肌のくすみ ・乾燥 ・免疫力の低下



『ストレス、溜まっていますか？』

毎日忙しい生活を送っているみなさん。体や心に疲れは溜まっていますか？客観的に自分の気持ちと向き合い、自分に合う方法でストレスを上手に解消しましょう。

☆こんなサインには注意！

- ・原因不明の頭痛や腹痛
- ・夜なかなか眠れない/寝た気がしない
- ・食欲がない/食べ過ぎてしまう
- ・イライラして怒りっぽい
- ・急に涙が出てくる
- ・気分が沈み、やる気が出ない

☆ストレスに気づいたらできること！

- ・軽く運動をする(肩を回すだけでも◎)
- ・好きな音楽を聞く/歌う
- ・信頼している人に話してみる
- ・朝方生活にする
- ・気持ちを紙に書く
- ・深呼吸をする



『寝ないと脳は覚えてくれない』

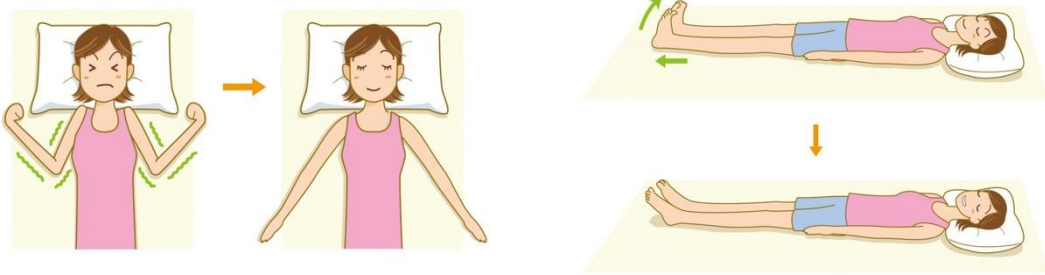


人が眠るときは「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という異なる2つの睡眠を交互に繰り返しています。それぞれの睡眠には役割があり、勉強には「レム睡眠」が関わります。レム睡眠時には記憶や情報を整理し、その固定や消去を効率よく行います。テスト前はついつい一夜漬けをしてしまう気持ちはわかります。「自分は夜型だから」と夜遅くまで起きている人もいるかもしれませんが、睡眠によって勉強内容が定着するのです！

「より良い睡眠のために」

☆^{きんしかんぼう}筋弛緩法：身体に力を入れて筋肉を緊張させた後、脱力して筋肉を緩めることでリラックスする「筋弛緩法」という方法があります。

- ①手をグーに握って力を入れます。その状態を5秒くらいキープした後、脱力する。
- ②次に足のリラックス。足首をぎゅっと曲げてアキレス腱を伸ばす。5秒くらいキープし、脱力。

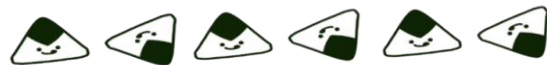


『脳のエネルギー＝ブドウ糖』

「ギリギリまで寝たい！」「朝ご飯を食べる時間があるなら暗記したい！」など、ついつい朝ご飯を抜いてしまうことがありますよね。ですが、学校に行くとなぜかイライラしたり、集中力が出ず、勉強がはかどらないことはありませんか？これは脳のエネルギー不足が原因かもしれません。

「どうして？」

→ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態。つまり、朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



「夜型生活に注意！」

☆午前中集中できない：朝ご飯を抜くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないため、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいた糖類を分解し、ブドウ糖として利用するため、長時間元気に活動することができないのです。脳と体のためのエネルギーになる朝ご飯は、きちんと食べましょう。



〈最後に（教育実習生より）〉

3週間教育実習をさせて頂き、養護教諭の魅力がたくさん学ぶことができました。養護教諭は素敵な仕事です。興味がある人は気軽に保健室に足を運んでみてくださいね！