

小田北生の健康と幸せを願う、ほけんだより

# HAPPY CHILDREN



2015年1月号  
尼崎市立小田北中学校 保健室  
ようごきょうゆ うしだ  
養護教諭 丑田 幸子

## 明けましておめでとうございます。今年はひつじ年！

今年はひつじ年ですね。ひつじが干支に選ばれた一説に「いつも群れで過ごすひつじは、集団が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」だからとも言われています。

群れ（集団）で過ごす場所といえば学校も同じですね。ひつじ年にあやかって、みなさんがクラス・学年・部活動などの集団で穏やかに学校生活を過ごせる1年になるように願っています。

来年、再来年に受験を控えた1・2年生も必見！

## 3年生のみなさん、受験勉強の調子はどうですか？

12日間の冬休み、受験勉強は、はかどりましたか？ 思うように進みましたか？ 受験まであと〇〇日…。1日は24時間。残された時間は〇〇日×24時間…。限られた時間の中で効率よく勉強を進めていくためには、どうすればいいのでしょうか？

睡眠のとり方を工夫すれば勉強の効率がアップします。

自分の睡眠パターンを見直してみましよう！

☆ 受験勉強をがんばっているみなさんへ ☆

**あなたはどっち？**

**睡眠時間を削って勉強する派**

- \*翌日、眠くて集中力、思考力がない
- \*たくさん覚えたはずなのになぜか忘れがち
- \*ストレスが蓄積して、ヤル気が失せてきた
- \*免疫力が下がってかぜなどをひきやすい。結局寝込んでしまう

VS

**適度に寝る派**

- \*集中力も思考力も持続してサクサクはかどる
- \*眠っている間に記憶が定着。長期に覚えていられる
- \*1日ごとにストレスを解消するのでヤル気が続く
- \*免疫力が高いのでかぜなどひかず、コンスタントに勉強できる

え？ たくさん寝なきゃいけないの？ 寝る間を惜しみ受験勉強… それこそ受験生の姿って感じだけど…

みなさんは成長期にあります。この時期に睡眠不足が慢性的に続くと記憶の定着に支障がでるだけではなく、心身の成長にも悪い影響を及ぼす可能性があります。だからといって、寝てばかりでも受験生としては困ります…。

大脳生理学では、「勉強したことを脳に定着させるために必要な睡眠時間は6時間以上」と言われています。

とりあえず6時間睡眠を確保すれば、勉強したことを記憶にとどめることができます。

健康を保ちつつも勉強がはかどるように6時間を目安に睡眠を取りましよう。

### 睡眠の質をアップさせるコツ！

**寝つきをよくして上手に睡眠をとろう！**

- 寝る1時間前にお風呂に入る
- 軽いストレッチをしましょう
- 上がった体温が徐々に下がると眠くなりやすいです
- リラックスできる音楽もいいです

**寝つきが悪くなるのでやめよう！**

- 寝なくてはいけないとプレッシャーをかけないで…
- テレビ、パソコン、スマホは寝る1時間前まで
- 目を刺激すると眠りを妨げる成分が分泌されます。真っ暗な部屋では絶対ダメ
- 寝る前に食べ過ぎない
- 横になって目をつむんでいるだけでも体力はある程度回復します

## ひつじのように穏やかに過ごしたいけれど…

「いつも群れで過ごすひつじは、集団が落ち着いていつまでも平和に暮らす象徴」ひつじ年にあやかって、穏やかな集団生活を過ごしたいけれど…。学校、家族、友人関係…人と人が集まれば多感なこの時期、悩み事も起こるでしょう。悩み事、心配事があるとき、あなたはどうしていますか？

自分を知られず相談できるため、インターネットの掲示板や、投稿相談コーナーを利用している人も多いようです。本音を出しやすく、「相談してスッキリした」ということもよく聞きます。しかし…。相手はどんな人か分からないので心配です。親身に相談に乗るように見せかけて個人情報聞き出し、事件や犯罪につながるケースもあります。

心の中を打ち明ける人は、身分や立場がはっきりした顔の見える相手にしましょう。

誰にも相談できず苦しんでいる時は、保健室や先生達やカウンセラーの先生に相談してください。一緒に解決法を考えましよう。

