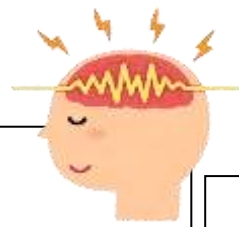


# 脳の働きを活性化！

—感染症対策ほか、健康的な生活習慣の徹底—



R6. 2. 16 (金)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより (No.14)

3年生は受験真っただ中、そして、いよいよ学年末考査が近づいてきました。そんな大事な時だからこそ、一人一人が感染症対策をはじめとした健康的な生活習慣を徹底してください。脳の働きを活性化させて自分の実力を十分に発揮するために、次の5つの健康ポイントを実行しよう！

## ポイント① 基本的な感染症対策 **手洗い、換気&身体を冷やさない！**

体調不良で早退する人が目立ってきました！基本的な感染症対策を続けてください。特に「冷え」は免疫力を低下させるので要注意！また、「手洗いは、2度洗い」が大変効果的なので実行しよう！

★水で10秒→ハンドソープで15秒もみ洗い→水で10秒→ハンドソープで15秒もみ洗い→水で10秒

## ポイント② 質の高い睡眠 **十分な睡眠で学力アップ！**

「学習計画」で最優先するべきは「睡眠時間の確保」です。  
8～9時間の睡眠時間を確保したうえで学習時間を決める。  
さらに、質の良い睡眠をとるポイントは深部体温にあります！

★深部体温の急降下で、ぐっすり眠れる！

- ①就寝90分前に入浴
- ②肩まで湯船につかる ※シャワーだけのときは、首回りや肩甲骨付近を十分に温める！  
(肩甲骨の周りに体温調節をする細胞がある)
- ③寝床に着いたら深呼吸(なるべく腹式呼吸；鼻から吸って口からゆっくり吐き出す)



### 睡眠不足は脳の働きに悪影響！

- イライラする
- 集中力の低下
- 記憶・学習能力の低下
- 推理力・ひらめき力の低下
- 人の気持ちをおしはかる力の低下



## ポイント③ 栄養バランス **朝食こそ、学力アップのためのエネルギー源！**

基本的には一日三食とって、特に成長期に必要なたんぱく質(肉・魚・豆腐など)や不足しがちなCa(カルシウム)やFe(鉄分)も意識しながら目の前に出された食事を残さず食べてください。本校では90%近くの人々がほぼ毎日朝ごはんを食べていますが、何を食べるかが大変重要です。炭水化物(お米・パン)だけといった「主食だけでなく、主菜や副菜も」入れて、たんぱく質やビタミン類も朝食としてとることこそ、脳の活性化にかかせません。夕食はたんぱく質を中心にして量的には少なめでも★朝食はガッツリ食べる習慣を！



## ポイント④ メンタルトレーニング **心も身体も整える！**

★メンタルトレーニングで心も身体も整える！

- ①就寝前やテスト開始の直前に「腹式呼吸3回」
- ②朝晩2回、鏡の前で「セルフパットーク&あいうべ体操&ニコリ笑顔」



### 「笑い」の効果！

- ①ナチュラルキラー細胞が増えて免疫力アップ！
- ②幸せホルモンが出て、プラス思考になる！

## ポイント⑤ 脳を鍛えるための運動 **すき間筋トレ！**

★脳を鍛えるには適度な運動が大事！ 勉強のし過ぎは心身に悪影響です。勉強の合間、すき間に必ず休憩時間を作って、軽い筋トレやストレッチ、休日なら早歩きのお散歩などを実行してください。

<参考文献；「脳を鍛えるには運動しかない」(NHK 出版)>

<担当者>主任養護教諭 山本康子