



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室



今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で、変わってしまったことや我慢しないといけないことがたくさんあったと思います。皆さんよく頑張りましたね。もうすぐ冬休み。この1年の疲れが出て体調を崩さないように、生活リズムを整えて過ごしてください。

《冬休みに守ってほしいこと》



今年の冬休みは12日間。いつもだったら実家に行ったり、親せきや友達と集まったり・・・と楽しみなことがたくさん待っていますが、今年は新型コロナウイルスが流行しているため、ステイホームが呼びかけられています。寒さのため家に引きこもる時間も増えそうですね。今年疲れた体を癒しつつ、自分の好きなこともして、有意義な冬休みを過ごすためにはどうしたらいいか。よく考えておきましょう。



いつもと同じリズムで



朝・昼・夜しっかり食べる



お手伝いをする



ゲームは時間を決めて



治療に行く



手洗いを忘れずに



毎日ダラダラして終わっちゃった・・・ということにならないように、計画的に！もちろんダラダラと過ごす日があっても構いません！思いっきりダラダラする日、勉強する日、あれこれ行動する日など、メリハリのある生活を！



1月の冬休みの終わりごろに、受験を控えている3年生も多いですね。今年は気軽に外に出られない分、時間はたっぷりあるものの、ストレスもたまりがち。毎日の時間の使い方が重要になってきます。初めての受験でついつい頑張りすぎてしまうと思いますが、体や心がガス欠になってしまっては大変。万全な状態で本番を迎えられるように、ちょっと深呼吸をして、今の生活を見直してみましょう。

今の皆さんに大事なことは、勉強・睡眠・ストレス発散！



夜型から朝型へ切り替えを

勉強を頑張りすぎて、夜更かししている人も多いのではないのでしょうか。でも試験は

午前中に始まるのがほとんど。夜型のままでは、脳がうまく目覚めません。試験で実力を出し切れるように、朝方に切り替えていきましょう。



朝型への切り替えは計画的に



必要な睡眠時間は人それぞれ

十分な睡眠で記憶を整理！



勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠です。自分にピッタリな睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に、自分に必要な睡眠時間を把握して、1日のスケジュールを考えてみましょう。



適度な休憩で効率アップ

人間の脳は、長時間集中し続けることはできません。

さらにずっと近くを見ていると、目に負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。そんなにかっちりと決めなくても大丈夫です。

休憩中 たとえばこんな過ごし方

体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。

仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。



発散方法を見つけよう

あなたの好きなものはなんですか？

いくつかリストアップしておこう



カゼ対策も万全に！

- ★こまめな手洗い
- ★寒さ対策
- ★部屋の加湿
- ★人混みを避ける
- ★生活リズムを整える
- ★栄養バランスの良い食事をとる

⇒体の免疫力(抵抗力)を下げないことが重要です！

1・2年生も参考にしてください！