



2024年が始まりました。今年もよろしくお願いたします。皆さんは、どんな1年にしたいですか。どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。目標を立て、充実した1年を送りましょう。

保健室の目標は「健康第一」とかけました。3学期も笑顔で元気に頑張っていきましょう。



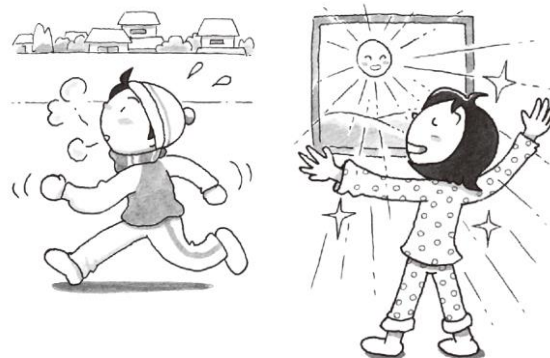
デジタルデトックスとは

デジタルデトックスとは、スマホやタブレットなどのデジタルデバイスから距離を取り、ストレスや疲労をデトックス（排泄）することを言います。2学期に行った「生活習慣アンケート」結果から、平日は3時間以上、休日は5時間以上メディアを使用する人が多いことが分かっています。このことから、メディア使用がみなさんの生活の中に位置していることが分かります。常にブルーライトを浴びている状態で長時間、目を酷使していれば、目や脳に影響を与える可能性があります。また、知らず知らずのうちに、依存状態になってしまうと、睡眠や心にも影響がでてきます。そうならないためにも、デジタルデトックスが皆さんにも必要なのかもしれません。

デジタルデトックスの簡単な方法

- ・ ネットを使用しない時間を設ける
- ・ 特定の時間以降、携帯を触らない
- ・ 機内モードやおやすみモードに設定する
- ・ スマホアプリの通知を切っておく
- ・ 通知の多いスマホアプリは、メイン画面に置かない

☆他にも良い方法があれば、教えてください☆



スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ/①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ/②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ/③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

集中したいことは朝に!

夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか? でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。

