

# ほけんだより



## 城西中学校

2025年  
巳年  
ぐつすり眠って元氣な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐつすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



### 受験までラストスパート！

**勉強の効率アップ↑↑のコツ**

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



**適度に休憩する**  
集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。

1・2年生も参考にしてみましょう！



**しっかり寝る**  
勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



**部屋の換気をする**  
閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。



### 保健室が引っ越しました！

中校舎の長寿命化工事が終了したため、3学期からは保健室も元の中校舎1階に引っ越しています。ピカピカの新しい中校舎で新年のスタートを切り、私たちも身の引き締まる思いです。2025年も城西中学校の皆さんが健康に過ごせますように。

中校舎											
図書室	WC	階段						階段	WC	第1音楽室	
第1美術室	WC				スタジオ	相談室	WC		調理室		
給食室	資料室	会議室	第2理科室	準備室	第1理科室	<b>保健室</b>	WC	第1技術室			

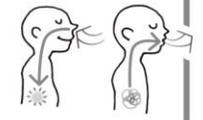
- ・記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」という部分です。記憶の固定までには約1か月かかるので、この間にくり返し復習しましょう。
- ・声に出して読むと、脳の活動部分が多くなり、記憶に残りやすいと言われています。
- ・友達に説明すると、自分がちゃんと理解できているのかチェックできます。

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすのすの

**勉強** 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。

#### 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。



今年もよろしくお祝いします