

# ほけんだより3年生用

## ～受験(受検)期の健康管理について～

R5. 1. 松原中学校 保健室

3年生のみんな、今の心と体の調子はどうですか？

受験(受検)期には生活リズムが崩れやすく、日々身についている生活習慣が時には崩れことがあります。

受験(受検)当日、ベストコンディションで臨めるように、健康管理に注意して受験(受検)期を乗り切りましょう。

この「ほけんだより」が、参考になれば幸いです。

お茶でも飲みながら読んでみてくださいね♪



### 睡眠時間を惜しんで記憶力が低下

★睡眠の量は、睡眠時間と睡眠の深さによって決まるんです。

$$\text{睡眠の量} = \text{睡眠の長さ} \times \text{睡眠の深さ}$$

頭も体もスッキリする1番効果的睡眠は、夜10時に寝て、8時間眠って、朝6時に起きる型と言われています。同じ8時間眠っても、12時よりも前に寝ると、12時よりも後に寝るとでは、睡眠時間は同じでも、睡眠の量が違ってきます。塾や家での勉強でどうしても睡眠時間が少なくなると思います。できるだけ早く寝るよう心がけてくださいね。

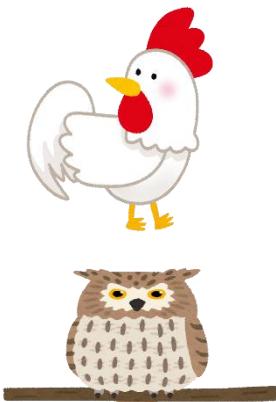
睡眠不足がまねくのは、記憶力の低下。睡眠時間を惜しむより、起きている時間を有意義に使いましょう。

### ★フクロウ型は本番に弱い。

頭の働きは、目覚めて3時間で最高になって、5~6時間までがピーク！！

夜ふかし型(フクロウ型)の人は、試験がある肝心な午前中に頭がぼんやりして力を出し切ることができません。

	午前中の調子	午後中の調子	夜の調子
ニワトリ型 (早寝早起き型)	頭も目も冴えて バツチリ！！	少しずつ鈍る。	頭が1番動かない。 (しっかり寝ましょう)
フクロウ型 (夜ふかし型)	まだ眠たくて 頭が動かない。	やや頭が冴えてくる。	好調！いつもで起きても 苦にならない。



ずっと夜ふかし型(フクロウ型)でいた人！すぐに新しいリズムには順応しませんよ。

受験(受検)期の2週間前には、午前中に頭がフル回転する早寝早起き型(ニワトリ型)に切り替えましょう。

### ★「寝てる間に記憶が定着する」って聞いたことある？

睡眠には、勉強して覚えたことを脳が整理し、忘れさせない効果があります。

勉強をしていて睡魔に襲われたら、目をこすって眠気をガマンして勉強を続けるより、思い切って寝た方が勉強内容の定着率はいいですよ。

# ごはんの食べ方は…

## ★腹八分目がちょうどいい。

食事を一度にたくさん食べると、交感神経（精神面の神経）の働きは弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。食事の量は、腹八分目がベストです。

## ★朝ごはん抜きでイライラ。

朝ごはんを抜くと、血液の中のブドウ糖の量が少なくなり、脳神経の働きが鈍くなってしまって、思考力や集中力が低下し、イライラの原因にもなります。早起きして、朝ごはんをしっかり食べましょう。お腹が減り過ぎては学習能力も下がります。そんな時の夜食は効果的ですが、翌日の朝ごはんや睡眠に影響するほど食べてはマイナス。

もし、夜食を取るのなら、

- ① 軽食で温かく、栄養があり、消化の良いものにする。（牛乳、卵、果物など）
- ② 少なくとも、寝る1～2時間前までに食べる。
- ③ 脂質を多く含むものは避ける。（インスタントラーメン、スナック菓子など）
- ④ コーヒー、お茶は控え目に。（目が覚めすぎて眠れなくなります）



## ★バランスのとれた食事をとる。

3食バランスのよい食事を取るとともに、こんな食品も少し意識して取ってみましょう。

\*ビタミンB1（ブドウ糖を脳に運んで燃やすエネルギーとなるのに必要）

→豚肉・レバー・ピーナッツ・大豆・アジ・サバなどに多く含まれています。

\*カルシウム（神経の興奮をおさえ、落ち着いた気分にする）

→小魚・ひじき・昆布・わかめ・牛乳・チーズなどに多く含まれています。

## その他に気をつけること

★息抜きもしっかりする。 勉強ばかりせず、時々ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、好きな音楽を聴いたりして気分転換をしましょう。



★むし歯などの病気を治しておく。



★交通事故や運動時のケガに注意する。



★風邪やインフルエンザ、コロナ予防をする。

- ① 体力を落とさない。（寝不足・偏食をしない）
- ② 体を冷やさない。（湯冷めに注意）
- ③ 外から帰ったら手洗い・うがいをする。
- ④ 人の多い所へはあまり行かない。
- ⑤ 体調の悪いときは無理をしない。暖かくしてゆっくり休む。
- ⑥ マスクと換気も忘れずに。

