



2025年が始まりました。今年の干支は巳(ヘビ)です。

ヘビは昔から縁起のよい生き物とされており、脱皮を繰り返し、自身を治癒することから「復活と再生」を表すとされています。生命力の強いヘビに見習い、みなさんも大きく飛躍できる1年にしていきたいですね。



「復活と再生」というと少し大げさなイメージもしますが、これは私たちも毎日寝るという行動の中で行っているのです。

睡眠中、体の中では成長ホルモンがつくられます。成長ホルモンとは、名前のように体を成長させるだけでなく、疲れた体と脳を元気にさせ、次の日にまたしっかり活動できるようにする働きもあります。成長ホルモンが十分つくられるためには、夜はぐっすり寝ることが最も大切です。お正月休みで生活リズムが乱れてしまった人は、元のリズムに戻せるよう、早めに就寝できる工夫をしてみましょう。

始業式のお話でもあったように、3学期は残り40日ほどです。この学年で過ごす時間もあっという間に過ぎて行ってしまいます。3年生は受験(受検)までラストスパート。もうあと少し体調に気を付けながら、走り抜けていきましょう。



～生活習慣アンケートの結果から～

12月に生活習慣アンケートを実施しました。全学年平均して約90%の生徒が朝ごはんを食べてから登校しているという結果でした。これはとても高い数字です。逆に、10%の人は朝ごはんを食べる習慣がないという結果でした。理由は、朝は時間がない、起床時は食欲がない、用意がされていないなどがあげられました。

また、松尾中学校の先生方にも同様のアンケートを実施しました。先生方の朝食摂取率はなんと **100%** でした。

なかでもよく食べる定番メニューとその理由を聞いてみました。

朝は1日のはじまりということで、寝ている間に消費したエネルギーを補い、脳や体を目覚めさせる役割があります。みなさんも試してみてはどうでしょうか😊

★☆朝食内容★☆

- ・うどん
- ・味噌汁とご飯 パンとスープ
- ・ヨーグルトや納豆
- ・全力おにぎり、お茶漬け 卵かけご飯
- ・果物



★☆おすすめの理由★☆

- ・用意がしやすい
- ・作るのが簡単
- ・体が温まる
- ・栄養価が高い
- ・手軽に食べられる



勉強の 効率アップ↑↑↑ コツ

テストや受験(受検)に向けて勉強をがんばっているみなさん一生懸命勉強に取り組むのもよいですが、休憩をはさんだり、気分をかえるなどメリハリをつけることでより一層集中できるかもしれませんよ。



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。



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。

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。不安やモヤモヤも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。



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。

緊張
を
和らげ
て
実力を
出し切
ろう！



緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



冬も水分補給を 忘れずに



～冬でも水分不足にご用心～

冬は室内では暖房器具を使用し、外は気温が低くなるため、空気が乾燥しやすい状態になります。

また、夏場に比べのどが渴いたと感じにくく、飲み物で体が冷えたりするため、水分を積極的にとりづらいかもしれません。

水分が足りていないと、のどの乾燥や皮膚トラブルにもつながります。温かい飲み物を飲むようにしたり、こまめに水分をとることを意識しましょう。