

ほけんだより 1月

いちき串木野市立羽島中学校

今年は暖冬といわれますが、冬はやっぱり寒いです。カイロを利用したり、着るものを上手に調整したりして寒さに備えましょう。

寒さ対策のために、靴下は「くるぶしがしっかり隠れるもの」がおすすめです。

さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



からだにほどよく
フィットするものにし、
あせ汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



ふくあいだ服の間に空気の層をつくと、からだの熱が逃げにくくなります。

「3つの首」をひやさない



マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

1月の保体部の目標は「感染の予防に努めよう」です。

各クラスでは、保体部のみなさんが休み時間には換気をしていると思います。換気をしないと感染症がはやりやすくなるだけでなく、具合が悪くなることもあります。寒いですが、1時間に1回は換気をしてさわやかな空気を入れましょう。

だから大切！ こまめな部屋の換気

「窓を開けて空気の入れ換え」をしないでいると…



にさんかたんそふ
二酸化炭素が増え、
あたまいた
頭が痛くなる



インフルエンザなどに
かんせん
感染しやすくなる



いやなおいが部屋に
こもる



チリやホコリが
アレルギーの原因になる

寝ている間に記憶が整理されます。勉強をたくさんしたら、質の良い睡眠を！

ぐっすり眠れる /
質のよい睡眠 をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあつた布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく



やる気
スイッチ



やり始める！

「作業興奮」という脳の仕組みがあるらしいよ🎵

人は「動き出したとき」に指先、視覚から刺激を受けます。すると脳のある部分が反応し、アセチルコリンという物質（神経伝達物質）を多く分泌します。アセチルコリンにはやる気を引き出し、集中力をアップさせる効果があります。とりあえず始めただけで、やる気が湧いてくるのです。これを「作業興奮」と呼びます。

作業興奮は作業を始めてから 5～10 分ほどで起こります。また「プリントの半分ができた。」「問題が解けた。」など、勉強で達成感を覚えると脳は「ドーパミン」を分泌します。ドーパミンによって快感や達成感を覚えると、さらなるやる気につながる……というふうに、良いサイクルが生まれるのです。

勉強のやる気スイッチを入れるには…

⇒ **とりあえず動く。すぐに始められる環境を作る。**

気が進まないときであっても、やり始めれば「さあやるか」という気持ちになれることも多いものです。

・とりあえず机の前に座る。 ・とりあえず教科書やノートを広げる。

⇒ **10～15分続けてみる。**

「とりあえず動く」が達成できたら、「10～15分だけ」と短い目標時間を設定し、勉強をしてみましょう。

個人差があるものの、作業興奮は 5～10 分くらいで発生し始めます。勉強のハードルを下げることで始めやすくなりますし、作業興奮が現れるころには「もう少し進めてみようかな」という気持ちが出てきます。

⇒ **勉強が途中で止まらないように気をつける。**

・スマホやテレビ、ゲームなどを遠ざける。