

ひかり

いちき串木野市立生冠中学校
平成30年
冬休み号



冬休みに入ります。年末年始は、たくさんの方が集まったり、ごちそうを食べる機会も増えます。暴飲暴食・こたつでうたたね等に気をつけ、生活のリズムが乱れないようにしましょう。

★3年生は1月になると受験が始まります。部屋の温度・湿度に気をつけて！人混みに出るときは、マスクをして感染症を予防しましょう。

こころもアタマも元気に！

～冬休みの過ごし方～

食事・休憩時の過ごし方・入浴のタイミング・睡眠時間、日常生活が、「どうすれば自分のコンディションにプラスにはたらくか」という意識をもって過ごしてみよう。

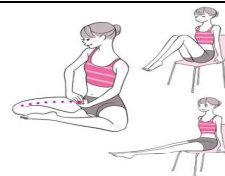
「何が自分にとって心地良いのか（悪いのか）、どのようなことをしたときに調子が良くなるのか（悪くなるのか）を知っておくことで、受験生生活はもちろん、試験本番に向けて心身のコンディションを高めていくのにとっても役立ちます。スポーツも同様です。

脳がエネルギーにできるものは、ブドウ糖（グルコース）だけです。また身体はエネルギーを貯蔵することができますが、脳は貯蔵できません。ブドウ糖の量が減れば、脳の機能は落ちていきます。ブドウ糖は、炭水化物や糖質を分解してつくられます。なので炭水化物（パンやご飯）の摂取がとても大切です。時間がない人や食欲がない人は、「おにぎり」「パン」だけでも食べましょう。勉強で疲れたら、チョコレートや飴をなめるのも脳の疲れを回復させます。

メンタルに効く！ おすすめ簡単エクササイズ

心身コンディションを良くするために最も効果的なのが、体を動かすこと。

疲れたときや集中したいときに、ぜひ実践してみよう。Let's exercise!



◎全身&心をリラックス

両手をあげ、大きく息を吸いながら横に傾けていく。息を吐きながらゆっくりと戻す。これを左右交互に各4回。リラックス効果がある。朝の目覚めにも効果的！

◎意欲をアップする

机に手をついた状態で、腕立て伏せをするように腕を伸縮させる。腕に力を入れることで脳に血が巡り食欲や集中力がアップする。勉強の合間などにやってみよう。

◎集中力をアップする

椅子に座った姿勢で背すじをピンと伸ばし、足を浮かせたまま、10回ほど両膝をゆっくり上げ下げする。おへそ下（丹田）に力を入れるイメージ。丹田に力がかかることで集中力がアップする。授業中にこっそりできるのも、おすすめポイント！

◎眠気をスッキリ覚ます

両手両膝を床につける。右手と左足を思い切り伸ばし、その姿勢を5秒間キープ。左右交互に4回ずつやる。バランス感覚が必要。これで眠気も吹っ飛ばす！

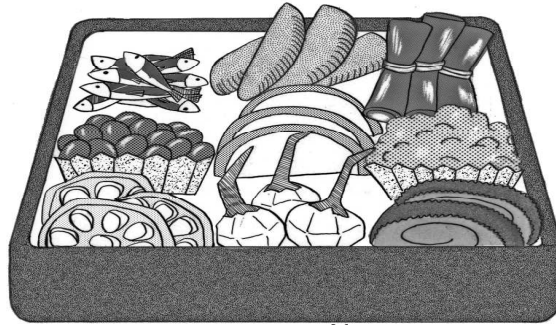
1月の日本の文化を味わおう!

おせち料理

田作り=意味：豊作
 栄養：たんぱく質・カルシウム豊富

黒豆=意味：まめ達者
 栄養：食物繊維、イソフラボンが豊富

れんこん煮しめ
 =意味：見通しのよい一年
 栄養：タンニン



数の子=意味：子孫繁栄
 栄養：DHA・EPA・ビタミンEが豊富

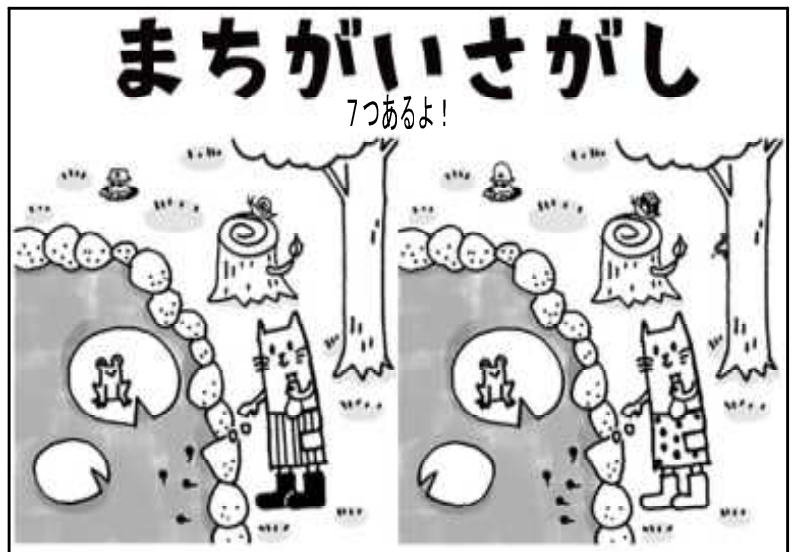
昆布巻き
 =意味：よろこぶ
 栄養：ミネラル・食物繊維が豊富

くりきんとん
 =意味：商売繁盛
 栄養：ビタミンC・食物繊維

くわい=意味：出世
 栄養：カリウム、銅

気分転換に挑戦してみよう!

		4	3		1		
			8		9		
9				2			4
	8					9	
7		9			6		2
	2					4	
8				7			6
			4		8		
		6		9		2	



シリーズ
 知っとこ♪マイデータ

冬休み・わたしの体重

ひひやすみまえ
 before . kg

↓

ひひやすみあと
 after . kg

増やしすぎないように注意しましょう♪

お知らせ

- ★ 1月8日(火)2校時に「身体測定」があります。身長・体重・視力です。体育服・ジャージで実施します。眼鏡を忘れずに!
- ★ 給食も始まりますので、当番の人は「マスク」を忘れないようにしましょう。
- ★ 元気な顔で、3学期会いましょう。良いお年をお迎えください。
- ★ 「歯の治療カード(黄色)」をもらった人は治療を済ませましょう。まだの人は受診予定を知らせましょう。(1/8担任に提出)