

ほけんだより 3年生 卒業号



新潟市立木崎中学校
保健室
令和6年3月1日
NO.19

3年生は受検に向けて、日々勉強を頑張っていることと思います。この時期は自分が気づかないうちに睡眠不足になっていたり、ストレスをためてしまうことがあります。勉強だけでなく、体調管理も大切な受検対策です。元気に受検本番を迎えられるよう、体調を整えましょう。

受検までに気をつけること！！

〇感染症について

インフルエンザやコロナウイルス感染症が両方流行っています。自分の体を守るために大切なこと、それは規則正しい生活を送ること・手洗い・換気・健康観察です。健康観察することで、自分の体の変化がわかってきます。受検の日まで体調を崩すことがないようにしましょう。周りの人にもうつさないということもとても大事なことです。3年生全員で感染対策をしていきましょう。

〇飲み物について

カフェインの含まれている飲み物（コーヒー・紅茶・緑茶・ココア・コーラ）などは眠りを妨げます。すっきりしたい時にはおすすめですが、寝る2時間前は避けましょう。

ホットミルク・白湯・ハーブティーなどは睡眠の質を上げる効果がある飲み物です。

就寝直前の温かい飲み物は避けた方がいいです。→頻尿や起きやすさの原因になる可能性があります

〇睡眠

●成長ホルモンは、「記憶」に関係しています。（夜、寝ている間に出るホルモン）

昼間覚えたたくさんのことは、寝ている間に脳（成長ホルモン）が「記憶の箱」に整理します。寝ないと、いくら覚えようとしても記憶できません。

●受検当日（本番）は朝早いです。

朝から最大限のパワーが発揮できるように、日頃から早寝早起きのリズムを整えましょう。時間の余裕をもって朝起きましょう。

●昼寝をする場合は10分～15分が適しています。

それ以上の昼寝は、逆に疲れを感じてしまいます。

保健室より

1年生から3年生までみなさんと一緒に過ごし、いろいろな場面で関わることができました。1年生の時、みなさんと授業をしたのが最近のように感じます。皆さんはこれから新しい場で新しい生活を送ることになります。途中で逃げ出したい時もあると思いますが、粘り強く、あきらめずにグッと耐えて乗り越えてください。そして何かあったときには、お家の人や友達、先生に不安を打ち明けるのも大切なことです。1人で抱え込まずに声に出して悩みを打ち明けてみてください。

今週「9年間の成長の記録」を渡しました。小学校1年生からの身長・体重が書いてあります。「9年間の成長の記録」には、リボンが付いています。そのリボンは1人1人長さが違います。9年間の身長の伸びがリボンの長さになっています。みなさん大きく成長しています。成長には個人差があります。自分自身の成長を、家族と喜んでください。みなさん元気にそれぞれの夢に向かって突き進んでください。