保健だより 1月

中央国際高等学校　保健室

脳をだましてスイッチON！

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして（錯覚させて）、やる気のスイッチをONにしましょう！　自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。

自分のやる気スイッチを見つけよう

①鏡を見て、「大丈夫！」と笑顔を作る。

②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。

③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。

④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。

⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

タバコ・アルコールの誘惑！

冬休みはクリスマスやお正月、イベントなど人が集まる機会が増えます。そんなとき、タバコやお酒をすすめられることも。でも、みなさんはタバコ・アルコールが心身にさまざまな害を及ぼすことも、未成年者は法律で禁じられていることも知っていますね。きっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気に負けてしまうか。今後の自分はもちろん、家族や友だちなども含めて、心身の健康と引き換えになってしまうかもしれない―どうか忘れないでください！

補給、効果的に！「夜食」

勉強の合間に、ちょっと小腹がすいてきた…そんなときの「夜食選び」のポイントは？

- ●消化しやすいもの
- ●体が温まるもの
- ●脂肪分が少ないもの

夜中に食べすぎると朝に胃もたれ・胸焼けが起こり、朝食を摂りづらくなってしまうことも。朝食抜きは集中力や生活リズムの観点から大きなマイナスになるため、夜食を摂る量にも注意が必要です。

それぞれの道をめざす…自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?!　本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。

体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養バランスのとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えていまの時季は、かぜ・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。