

規則正しい生活をおくって、「健康」と「学力向上」をつかみとろう

1 感染症予防

まだまだ、新型コロナウイルス感染症対策が必要な冬休みです。感染症にかかってしまうと、せっかくの冬休みが台無しです。学習にも身が入りませんね。生活表に体温を記録しましょう。

手洗い・手指消毒・うがい・マスクの着用等でしっかり予防しましょう。昨年同様、換気を意識しましょう。



2 食事



様々な食べ物をバランスよく食べることが成績アップにつながります。寒いこの時期はからだを温める食べ物。例えば根菜類を使った鍋物、うどん、スープがいいですね。

休日は朝食を抜いて、昼食と一緒に食べているという人はいませんか？ 脳の働きを活発にするには、朝食を食べる習慣を崩してはいけません。脳の栄養となるブドウ糖の材料は炭水化物、つまりご飯やパンです。主食は必ず食べましょう。

3 睡眠

睡眠中の脳はただ休んでいるだけではありません。脳は眠ることによって記憶を定着させたり、ストレスの耐性を培ったり、神経を修復したりしています。

十分に休息をとらないで、いくらがんばっても学習効率は低いのです。

つまり、質のよい睡眠は学習効果を高める点からも大切です。



4 姿勢

正しい姿勢は脳への血流をアップさせます。

下を向いたままの状態を続けたり、背中を丸めていると脳への血流は 1/3 になるというデータがあります。血流が悪いと学習したことが定着しません。深い呼吸を 5 回程行うと姿勢も良くなり、リラックス効果もあります。是非やってみてね。

5 その他

*治療が必要な病気がある人は、治療しましょう。

*年末年始の外出や親せきの人が集まる機会でも 飲酒・喫煙はしっかり断りましょう。



6 1・2月の保健行事

13 (木) 身体測定

1年 (第1校時) 2年 (第2校時) 3年 (第3校時) 東雲 (第4校時)

16 (月) ~ 27 (金) 生活習慣改善の取り組み (HQC シート)