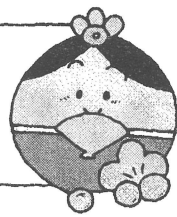


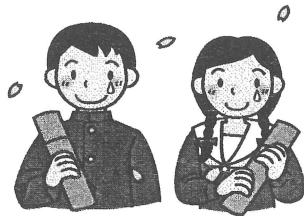
保健だより

# えがお



氷見市立西條中学校  
令和3年3月1日

令和2年度もいよいよ最後の月になりました。この1年間、健康を意識した生活を送ることができましたか。まだ、むし歯の治療を済ませていない人はいませんか。4月からは新しい生活が始まります。スタートを切る前に、今年1年を振り返り、次の1年をより健康に過ごすための準備を整えてほしいと願っています。

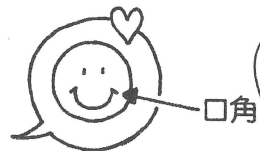


## ▶ この1年間の健康生活をチェックしてみましょう。

1	生活リズムを整え、早寝早起き等、規則正しい生活を送りましたか。	
2	三度の食事を、偏食せずきちんと食べましたか。	
3	毎朝、朝食をしっかりと食べましたか。	
4	毎日、排便をしましたか。	
5	手洗い、顔洗い、歯みがき等、清潔に心掛けましたか。	
6	ハンカチ、ティッシュを持ってきましたか。	
7	挨拶がきちんとできましたか。	
8	友達や家族と仲良く会話ができましたか。	
9	治療が必要なところは治しましたか。	
10	適度な運動を続けましたか。	

## ▶ 自分を見つめてみましょう。

### 笑顔×笑顔=楽しさ100倍!



□角



※笑顔に自信のない人は、鏡に向かって口角を上げる練習をしてみましょう!

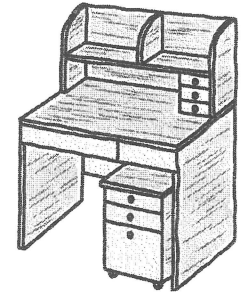
## ▶ 受験を乗り切るために

睡眠時間を削って勉強しても、脳に疲れがたまり集中力が落ち、学習能率が下がるばかりです。毎日十分な睡眠をとり、疲れを残さないようにすることが何よりも大切です。

## ★ 学習能率を上げるためのポイント

### ○ 早寝早起きをする。

試験を受ける時間を考えると、朝9時には脳がすっきり目覚めていることが大切です。そのためには、交感神経と副交感神経がうまく切り替わっていなければなりません。22時30分までに寝て、6時30分までには起きる、8時間睡眠の習慣を身に付けることが大切です。



### ○ 朝食はよくかんで、しっかりと食べる。

朝食をよくかんで食べることは、一日の活動の始まりになります。朝食をとることによって体温が上がり、脳の働きが活発になります。脳は、身体全体で使うエネルギーの20%を消費しています。睡眠中にも脳は働き、エネルギーを使っているため、朝はエネルギー不足の状態です。脳を十分に働かせるためにも、栄養のバランスのとれた朝食を食べることが大切です。

### ○ プラスのイメージコントロールをする。

勉強や受験には、不安や焦りはつきものです。時々音楽を聴いたり、家族と話をしたりして気分を変えてみましょう。特に寝る前に楽しいことを思い浮かべ、プラスのイメージコントロールをすることが大切です。

## ~~ 豆知識~~ 3月3日は「耳の日」

### ★ 耳の不思議…録音した自分の声が違って聞こえるのはなぜ?

私たちが聞いている音には、二つの種類があります。一つは「気道音」といわれ、普段、私たちが何気なく耳で聞いている音です。もう一つは「骨導音」といわれ声帯から出た音が骨を伝わって耳に届いている音です。

私たちが自分自身の声を聞くときには、耳から入る「気道音」と声帯からの「骨導音」の二つを同時に聞いています。しかし、ビデオやCDに録音した自分の声や普段他の人に聞こえている声は「気道音」だけになります。録音した声は、他の人にとって違和感がないのに、自分には違って聞こえるのはそのためです。

### <耳の構造>

