

# 保健だより 1月

高岡市立中田中学校  
2024・1・11



「1年の計は元旦のあり」という言葉は、何事もまず初めに計画を立てることが大事という意味です。おぼろげでも何かしらの目標をもとに計画を立て、着実に進んでいきたいですね。「もっと努力しておけば…」と後悔しないように心身のコンディションを整え、実力を発揮してほしいと思います。

## さまざまなストレス反応

### からだ

- 寝つけない、夜中に目が覚める
- 食欲がでない
- お腹や頭が痛い
- 体がだるい



### 気持ち

- とてもこわい 不安
- イライラする
- おちこむ
- なんにも感じない
- やる気がでない
- ひとりぼっちな感じ



### 行動

- 落ち着きがない
- はしゃぐ
- 怒りっぽくなる
- 子どもがえり
- ひきこもる



### 考え方

- 集中できない
- 考えがまとまりにくい
- いきなりその時を思い出す
- 思い出せない・忘れやすい
- 自分をせめてしまう



1月1日に発生した能登半島地震では、能登をはじめ県内でも被害が出ました。余震が続き、不安な気持ちのまま3学期を迎えた人もいると思います。

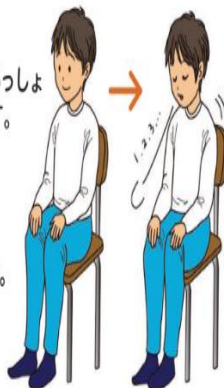
災害時には、心にも負担がかかり様々なストレス反応がでることがあります。自分の気持ちがいつもと違うように感じたら、我慢しないで自分の気持ちを誰かに聞いてもらうようにしましょう。

簡単にできるリラックス法です。不安を感じた時や緊張したときに心を落ち着かせることができます。

## セルフケア

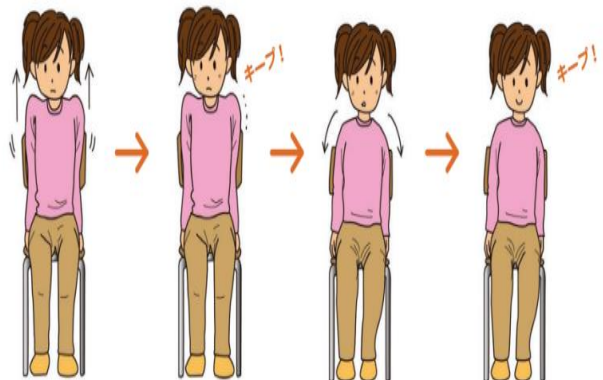
### リラックス呼吸法

- 1 楽な姿勢で自然にまっすぐ腰掛けます。目は閉じて、開いたままでもいいです。
- 2 楽に気持ちよく腹式呼吸で深呼吸をします。
- 3 鼻から吸って、口からゆっくりと吐き出します。
- 4 もう一度、吸って、1, 2, 3ハイ、少しとめて、吐きます、6, 7, 8, 9, じゅう～。
- 5 吐いてしまうと自然に息が入ってきます。
- 6 もう一度、らく～に気持ちよく深呼吸をします。
- 7 息を吐くときに、体の疲れや心のイライラなどもいっしょに吐き出すイメージで、ゆっくりと吐き出します。
- 8 自分のペースで、しばらく続けましょう。  
…… 1分程度行う ……
- 9 ハイ、終わりです。全身でウーンと伸びをします。適当に首や肩を回したり、足を動かしたりして終わりです。



### 肩のリラックス法(イスに座って行う方法)

- 1 イスに座った状態で、肩をまっすぐ上にあげます。その時に、背中が丸くならないように注意します。
- 2 ちょっと“きついな”と思うところまであげたら、ゆっくり5を数えます。この時に息を止めないで、ゆっくり呼吸しながら行います。
- 3 その後、ゆっくり10数えながら、肩を下ろしていきます。
- 4 肩を下ろしたら、しばらくそのまま、力がゆるんだ状態を味わいます。これを2～3回ほど行います。



### 3学期の身体計測の結果

・ ( ) 内の値は9月からの平均増減値 ・ 増加、増減の最大値は4月の結果と比較

	1 年 生		2 年 生		3 年 生	
	男 子	女 子	男 子	女 子	男 子	女 子
身 長	161.3 cm (+3.7 cm)	155.5 cm (+2.7 cm)	166.9 cm (+2.7 cm)	159.4 cm (+1.7 cm)	168.8 cm (+2.6 cm)	157.3 cm (+0.5 cm)
増加の 最大値	+8.9 cm	+4.6 cm	+8.0 cm	+2.8 cm	+5.3 cm	+1.4 cm
体 重	49.6 kg (+5.6 kg)	50.2 kg (+1.2 kg)	50.3 kg (+1.0 kg)	49.6 kg (+2.7 kg)	52.2 kg (+1.0 kg)	51.0 kg (+0.4 kg)
増 減 の 最大値	+13.7 kg	-8.7 kg	+7.0 kg	+3.1 kg	+10.8 kg	+5.5 kg

### 自分は、太ってる？ やせてる？ 身長と体重から肥満度を確認してみよう！

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$



BMI	判 定
18未満	低 体 重
18.5 ~ 25未満	普 通 体 重
25 ~ 30未満	肥 満 (1度)
30 ~ 35未満	肥 満 (2度)
35 ~ 40未満	肥 満 (3度)
40以上	肥 満 (4度)

★ 「自分は、太っている」と思っている人は、BMI が21~22の人に多いそうです。しかし18.5~24.9の範囲内なら標準！あなたのBMIはいくつかな？

★ 日本の40代以上の男女を10年以上追跡した研究によると、女性で最も死亡リスクが低いBMIは「23.0~24.9」男性では、「25.0~26.9」でした。意外にも、どちらも標準体重より少し重いくらいが最も長生きという結果でした。少しぽっちゃりさんが健康には、いいようです。

### 受験勉強を効率よく行う 5つの「コツ」

**コツ ①** 記憶がきちんと固定されるまでには、約1か月かかります。  
覚えておきたいことや大切なことは、この間に繰り返し復習！



**コツ ②** 声に出して読むと記憶に残りやすいといわれています。覚えたいことは音読で！

**コツ ③** 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると記憶によく残ります。

**コツ ④** 脳が記憶を整理するのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとる方が 効率よく記憶できます！

**コツ ⑤** やる気スイッチのポイントは、小さな達成感の積み重ねです。  
「やり終えた」「できた」を増やしてみよう！



**コツ ⑥** 姿勢がよい方が「やる気」や「注意力」があがったという実験結果があります。  
勉強中、ついついくずれがちな姿勢を正してみよう！