

ほげんだより

5月号



名西高等学校 保健室 2017. 5

試験を乗り切る

健康管理のポイント！

もうすぐ中間考査が始まりますね。試験前は自分の健康状態をしっかり管理しておくことも大切です。今月は試験前にぜひ実践してほしいポイントを紹介します。

ポイント① 感染予防

手洗い・うがいはもちろんのこと、周囲に風邪を引いた人やいる場合や人混みの多い場所ではマスクを着用するなど普段の少しの心がけで感染予防はできます。

皆さん、ハンカチとポケットティッシュは毎日持っていますか。

2つとも感染予防の大切なアイテムです。改めてかばんの中身やポケットの中を確認してみてくださいね。



ポイント② 生活習慣

睡眠と食事は脳と体の健康に必要不可欠です。また生活のリズムをつけて徹夜をするなど極端なことはいけません。

★うまく起床するポイント

①朝、起きたらまずカーテンを開けて朝日を浴びる。

②目覚まし時計は時間差で鳴らす

より一度に大きな音量で鳴らす方がおススメ。

③早起きをしたい人はまず週1回からスタート。

★免疫力を高める食事のポイント

ビタミンAが不足すると風邪を引きやすくなってしまいます。人参やほうれん草などの緑黄色野菜やレバーなどに含まれていて免疫力のアップに効果的です。また、食物繊維や納豆などの発酵食品も腸内環境を整えてくれ、免疫力を高めてくれます。



大切なのは、「バランス良く、適量、過不足なく」ということ」です。つまり、肉、魚、大豆食品、卵、牛乳のバランスと量が重要なのです。

ポイント③ リラックス

気分を落ち着かせたい時のリラクセスの方法を紹介します。勉強の合間や試験前後にぜひ試してみてください。

★深くゆっくりとした呼吸

①お腹をへこませながらゆっくり息を吐き出す。

②お腹がぺたんこになるまで息を吐く。

③鼻から息を吸い込み、お腹を膨らませる。



★心と体を「ゆるめる」時間

試験が終わった後は思いっきり趣味に没頭するなど自分にご褒美を決めておくこと試験を乗り切る励みにもなります。何より「日常を忘れる」リフレッシュを断ち切る「こと」ができます。

