

1年の始まりは、「今年こそ〇〇したい!!」と色々な願いを思い描く時。将来の舞台を築く時期を過ぎているみなさんにとっては、未来に広がる夢を描く時でもあるでしょう。3年後・5年後・10年後の自分の姿を思い浮かべ、夢の実現に向けて少しずつ努力を重ねていくうちに、いつの間にか「新しい自分」が「今の自分」に、なっているかもしれません。夢をかなえるためには、体を大切にすることも忘れていてください。健康で夢いっぱい1年でありましょように...



今年^{ことし}の健康^{けんこう}目標^{もくひょう}を立てよう!

「一年の計は元旦^{いちねん けい がんたん}にあり」ということわざがありますが、これは「その年の計画は年の初めに決めておくがよい」という意味です。去年^{きょねん}の自分の健康^{けんこう}をふり返^{かえ}って、今年^{ことし}の健康^{けんこう}目標^{もくひょう}を決めましょう。

去年^{きょねん}の健康^{けんこう}の様子^{ようす}は?

だった。

今年^{ことし}はどんな一年^{いちねん}にしたい?

にしたい。

そのために、どうしたらいいかを考えて右に書き込もう!

今年^{ことし}も元氣^{げんき}に楽しく過^{すご}ごそうね!

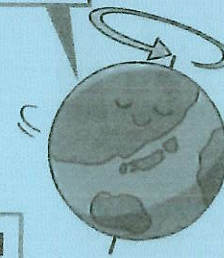
今年^{ことし}の健康^{けんこう}目標^{もくひょう}は



体内時計、コントロール できていますか?



約24時間



約26時間

地球は24時間で1回自転します。一方、私たちの体では24時間よりも少し長い周期(約26時間)で、体温リズムや睡眠リズム、血圧リズム、ホルモンリズムなどがくり返されています。この2つの周期は少しずつずれているため、毎日調整する必要があります。

ずれを修正しないと、朝起きるのが大変になるかもしれないんだね...

受験生^{受験生}のみなさん!
そろそろ朝型^{朝型}に変えるタイミングですよ!



地球とのずれを修正する!

体内時計をコントロールする秘訣

- ☐ 朝日を浴びる ☐ 朝食は必ず食べる ☐ 夕方に仮眠しない
- ☐ スマホやタブレット、テレビは寝る2時間前にやめる
- ☐ 平日と休日の起きる時間の差は2時間以内 ☐ 寝る前に熱い湯ぶねには入らない

Qとくに受験生に「朝型」がおすすめなのはなぜ?

この記事を読む以前にも「夜型よりも朝型の方が勉強がはかどる」とか「受験生には朝型がよい」という話を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。では、その理由は何でしょう? 脳は起きてから3~4時間くらいで活性化するといわれています。

つまり夜型の人は...



試験時間、まだ脳が覚
醒しきってない...

朝型にすると...



試験時間に脳が覚
醒している!

いま夜型の人を朝型にするには...
これをやってみて!

- ・目覚まし時計を離れたところに置いて起き上がる
- ・目標の起床時間になるように、15分ずつ起きる時間を早める
- ・試験2週間前くらいからは、朝型の体内時計で生活をする

試験が9:00からだとする...その時間に脳が活性化しているには何時に起きればよいでしょう?
試験当日に全力が出せるように、いまから朝型に体内時計を調整しましょう。

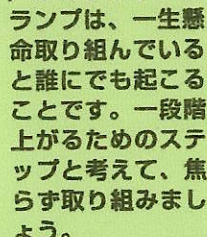
起床 時

起床 時



がんばっているのに
うまくいかない…そんなとき、
どうしたらいい?

勉強やスポーツ、習い事などを続けていると、「勉強しても点数が上がらない」や「練習しているのになかなかうまくならない」など、一時的に調子が悪くなり、思うように成果が得られないとき(スランプ)があります。スランプは、一生懸命取り組んでいると誰にでも起こることです。一段階上がるためのステップと考えて、焦らず取り組みましょう。



無理をしすぎず、いまの自分を認めてあげてください。

スランプの乗り越え方



スランプは、一段階上にステップアップするための準備期間かもしれません。やり続けていると自体が力になります。

初笑いで今年も健康に!

最近、大笑いしたのはいつですか?じつは、笑うことにはいろいろないいことがあります。笑いの効果を知って「みんなで笑って健康に!」なりましょう!



① 免疫機能を高める

② NK細胞を活性化

③ 血糖値の上昇を抑える

⑤ 脳を活性化する
(神経伝達物質などの分泌を促します)



笑いの効果はすごい!

ストレスが多い(交感神経が緊張している)人は、笑ってリラックス(副交感神経を活性化)することで、ストレスを解消することができます。また、笑いは人間関係の潤滑油の役割を果たします。

上手に気分転換できていますか?

勉強に集中しようとしても、集中力が続かないときがあると思います。そんなときは気分転換するのもいい方法です。上手に気分転換できると、勉強の効率も上がりますよ。

ちょっと集中できていないな…と思ったら

時間を決めて、本を読んだり、ストレッチをしたり、自分の好きなことをやってみよう!

リラックスできたら、また集中力を保てるようになっていきますよ。



ホッ

と入浴で心と体をあたためよう!

心と体を
ピカピカに!

清浄作用

湯船につかることで、洗いきれない皮膚の汚れを浮かせて洗い流すことができます。

知らないところで
キュツ!

静水圧作用

湯船につかると、体に水圧がかかります。すると下半身にたまった血液を心臓に戻す助けになり(むくみの解消)、血行が良くなり、疲労回復を早めることができます。

ポカポカ
あったかいね!

温熱作用

体が温まると血行が良くなります。すると副交感神経が刺激され、リラックスすることができ、睡眠の質がよくなります。

プカプカふしぎな
だけじゃない!

浮力作用

湯船につかると、体に浮力が働き、軽くなります。そのため、筋肉や関節をほぐすことができ、肩こりなどの緩和やリラックス効果があります。



秘伝	効果的な入浴方法の極意
・ぬるめのお湯 (37~39℃) に長めにつかるべし	・寝る直前より寝る1~2時間前に入るべし
・風呂上りに水分補給を忘れるな	

入浴の秘伝を
マスターしよう!

