

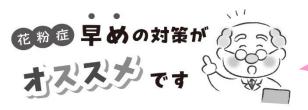
小山市立美田中学校



2月4日は「立春」、暦の上では春となります。寒さの中にも少しずつ春を感じ られるようになっていきますの

また、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」と言われるそうです。3年生 は受験に向けて日々勉強を頑張っていることと思います。「笑顔」には、リラック ス効果があります。緊張の場面では、口角をあげて、リラックスして試験に臨ん でください。応援しています。

気象庁によると、昨年夏の猛暑で、花芽の形成に好条件な「高温・多湿」という気象条件が揃ったことに より、今年はほとんどの地域で、**非常に多く花粉が飛散する見込みです**。花粉症は一度症状が出ると、鼻の 粘膜がどんどん敏感になり、悪化していくため、そうなる前に治療を始め症状を軽減することが大切です。



これまで花粉症でなかった人も、突然発症すること があります。あれ?と思ったら早めに受診しましょう。

症状が出る前に早めに治療を開始すると、 こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に 使用する薬の量を減らせる

★花粉症対策

つるつるした素材 の洋服を着る

めがねを かける

ぼうしを かぶる

顔を 洗う









┈飲み物@花粉症対策!?



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を 変えることで症状を緩和できるかもしれません。

緑茶 ハーブティー カテキンは、アレルギー反応や症状の原因に なる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、 花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、 持ち込まないなどの 対策にプラスして 取り入れてみても いいですね



おすす

コーヒー

ヨーグルト飲料

がんばれ受験生!!

1、2年生も頭に
入れておこう!

受験に向けて日々頑張っていることと思います。ベストコンディションで当日を迎えるためには、体調管理がポイントです。受験本番で100%の力を発揮し、これまでに積み重ねてきた努力が実るよう、受験に役立つ健康情報をお伝えします。全員がベストをつくせるよう、保健室から応援しています!

試験当日に合わせて、夜型→朝型へチェンジしよう!

★起床後、朝日を浴びる



起床後に朝日を浴びること

で、脳から「セロトニン」 が分泌され、やる気や集中 力が高まり、精神も安定し ます。

★平日と休日のリズムを一定に!



平日と休日の起床時間と 就寝時刻を揃えましょう。

起床時刻に3時間以上の 差があると、メンタルに不 調が生じやすくなります。

★睡眠時間の確保と早起きを!



記憶定着と免疫力アップのため、

6~7時間は睡眠をとりましょ

<u>う</u>。また、脳が目覚めるまで3時間程度かかるため、**試験開始時刻**

<u>の3時間前までに起きる</u>習慣を身に付けておきましょう。

脳をフル活用させよう! 食事と間食で記憶力 UP!

★1日3食、バランスよく!★

ブドウ糖

☆脳のエネルギー源! ごはん、パン、麺、いもなどの炭水化物

ビタミンB

☆ブドウ糖の吸水スムーズにする!豚肉、卵、納豆、大豆

DHA

☆思考力や記憶力を高める! サバ、マグロ、イワシ、サンマの等魚

カルシウム

☆脳の神経伝達をスムーズにする! 牛乳、乳製品、納豆、ひじき

亜鉛

☆精神安定 ココア、牡蛎、うなぎ、牛肉、大豆

★ちょっと一息…おすすめおやつ★

チョコレート

チョコレートに含まれるカカオの成分の一つである「デオブロミン」は脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めてくれるそうです。

くるみ

くるみに多く含まれる「オメガ3脂肪酸」が 脳の働きを活性化させます。

グミ・ガム

咀嚼回数が増えることで脳を活性化させ、眠気 覚ましにもなります。

心を落ち着かせるために…

♡深呼吸しよう♡

緊張して呼吸が浅くなると脳が酸欠状態に…。 深呼吸で酸素が脳に送られると、頭がすっきり して気持ちも落ち着きます。やり方は簡単!大 きく息を吸って、一気に吐き出すだけです!

♡手足をあたためよう♡

緊張していると、手足が冷たくなります…。 そんな時は、手足をあたためることでリラック ス状態を作ることができます。温かい飲み物を 飲んだり、カイロであたためたりしましょう!

