

2022年1月11日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

あけましておめでとうございます。2022年になりました。冬休みはゆっくり過ごせましたか？
3年生は、受験勉強で忙しくなりますね。1、2年生も受験に向けて今からコツコツと積み重ねが必要。1年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるには、まず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。ゴールするためにはペース配分が大切。私が受験勉強をするときは、50分勉強、10分休憩を繰り返していました。みなさんはどんな勉強方法をしていますか？休憩なしで詰め込んでも、頭に入らなくなってしてしまいます。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに！

見逃さないで！

からだのサイン

目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージかもしれません。

気づいたときは、早めの対処を。

頭

ガンガンする、
ぼんやりする



鼻

つまっている、
鼻水が出る



おなか

苦しい、
ゴロゴロする



カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

迎香

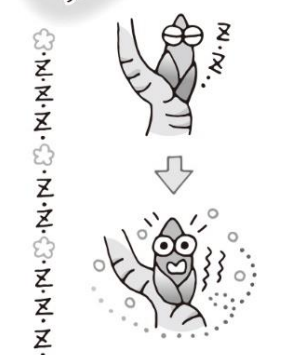
場所

小鼻の横

おさえ方

中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

咲くために必要な
睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけじゃなく、桜にとっても大事なのですね。

背中を
まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

トレーニングのお手伝い

K-Shinbo

