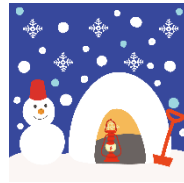


保健だより

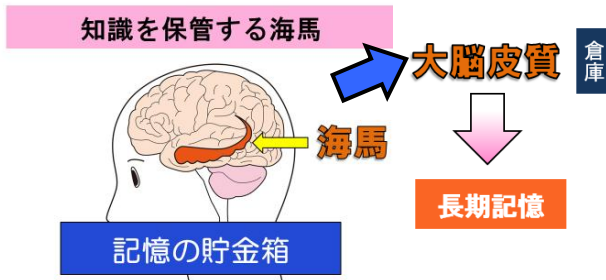


十日町市立中里中学校
令和7年1月31日
No.10 保健部

脳っておもしろい

現在は脳科学の研究が進んできていて、さまざまなことが分かってきています。

その1 良く寝て運動すると、海馬が刺激されて、頭が良くなる



『海馬(かいば)』は知識を一時保存するところです。海馬から『大脳皮質』に知識が移動することで、しっかり記憶させます。

この移動は睡眠中に行われるため、睡眠が少ないと学習したことがしっかり記憶されません。

記憶に重要な『海馬』を強く(大きく)する方法は

- ストレスをためない
- 運動する。体を動かす。
- よく寝る(できれば8時間以上)

*逆のことをすると海馬は小さくなるそうです。

その2 早起き・運動で 心もパワーアップ♡

『幸せホルモン:セロトニン』は心を安定させてくれます。

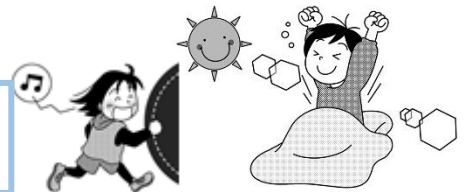
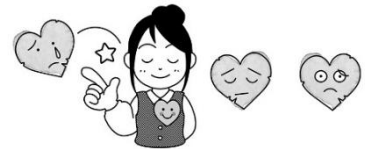
セロトニンには、老化防止や免疫力増強作用(病気の予防)もあります。また、より良い睡眠のためにも働いています。

このように人を幸せにしてくれるセロトニンを増やす方法は・・・

- 朝、太陽の光を浴びる。○運動する。(歩く・ジョギング等)

また、セロトニンは不足すると、いらいらしやすくなったり、気分が落ち込みやすくなったり、気持ちがすっきりしません。

*心と体の健康のために、セロトニンを増やす生活・・・早起き・運動を!!



その3 まずやってみる(行動する)・自分をほめる→やる気スイッチ ON



『やる気は待っても出てこない!』だから、まず行動する、手足を動かす!すると脳の『側坐核(そくざかく)』というところが刺激され、ドーパミンが出て、じわじ『やる気』が起きてきます。(『よっしゃ!』とポーズをとってみるのもいいかも)

まず軽い運動や簡単な問題からスタートするのがお勧めです。もう一つは、楽しむ気持ちや自分の行動をほめることもやる気に影響を与えるようです。

全国的に、そして市内でもインフルエンザが流行中です。新型コロナも静かにぼつりぼつりと登場しています。また、流行にはなっていませんが、感染性胃腸炎が流行しやすい季節でもあります。これから、大切な行事が多く行われます。感染症対策を身に付けていきましょう。

てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない!

かんせんよぼう やくだ
感染予防に役立つ

あんなこと こんなこと

かんき 換気 2カ所 開けて、
空気を流そう

ウイルスは、空気中をふわふわ浮いている。特に乾燥していると浮遊時間は長くなる。

ウイルスバイバイ!

かんせんけいろ しやだん
感染経路の遮断

はなこきゅう 鼻呼吸 はなこきゅう
鼻呼吸できないときは
マスクをしようね

はなは天然のマスク

ウイルスは、鼻の穴を通過中に弱体化して、体の中に侵入しにくくなる。

うがい 咳エチケット

てあら 手洗い マスク

かんじや かくり
患者の隔離

は 歯みがき お口の中のケアで
かんせん 感染リスクが10分の1!?

口の中がきれいだと、粘膜から入り込もうとするウイルスをブロックしやすい。

◇保健室の本を紹介します◇

『子どものアンガーマネージメント・怒りをコントロールする43のスキル』:

日本アンガーマネージメント協会

「怒ることは悪くない」・・・けれど

「その気持ちをどのように表現するか」・「怒りの取り扱い方」でトラブルが起きることがある。

「怒り」をガマンしていると、かえって不満がたまって、大きな怒りになってドカン!と爆発してしまうことがある。怒りの感情は取り扱いに注意が必要……

怒りが大きくなったりたまったりすると、自分や周りの人を傷つけてしまうこともある。

怒りはコントロールできる。コントロールする方法を学んでみませんか? 自分を守るために。

