

保健だより 12月

平成29年12月 発行
磐城桜が丘高校 保健室

今年も残すところ2週間程となり、いよいよ冬休みに入ります。寒さも本番を迎えましたが、体調を崩していませんか？保健室では受験・勉強・部活など、頑張るみなさんを健康の面から応援したいと思います。

学習効率と睡眠

寝る間も惜しんで...は誤解？
勉強の質を高めたい人必見！
質の良い睡眠で学習効率アップ！

眠ることで学習効率はアップ

記憶の整理・定着

眠っている間に脳が情報を整理

睡眠の役割

疲労回復

眠ることで疲労やストレスをリセット



脳に十分な休息を与えないと、集中力や思考力、意欲が低下します。せっかく勉強しても眠らないと記憶が定着しない上に、意欲もなくなってしまうのです。効率の良い勉強のためには、質の良い睡眠が欠かせないのでね。

眠れないときのおすすめ

◆気になることをメモする

不安やストレスを抱えたまま眠りにつくと、途中で目が覚めてしまったり、深い眠りにつかなかったりします。

そんなときは、枕元にメモ帳を用意しておき、気になることを書き出してから布団に入るようにしてみるとスッキリ眠れるかもしれません。

眠気覚ましのおすすめ

◆利き手と反対の手で歯磨き

ミント系の歯磨き粉を使うとよりスッキリ

◆体を動かすなら腕立て伏せ

腕に力を入れると全身に血液が巡り、眠気が覚めます。

ポイント

椅子に座ったまま座面に両手をつき、体を持ち上げるだけでも効果あり！座ったままなら学校や塾でも出来ます。

提案！効率を上げるタイムスケジュール

午前中

論理が必要な教科・・・朝は情報がスムーズに頭に入り思考が整理されやすいため、国語や数学に取り組むと効率が良いといえます。

空腹時

暗記が必要な教科・・・空腹時に分泌される「グレリン」というホルモンは記憶をつかさどる海馬の働きを促進します。

SNS の な利用

スマートフォンの普及により、いつでも手軽に情報を発信・受信できるツールとして、SNS を利用している人が増えています。みなさんの SNS の使用法は本当に正しいでしょうか？一度、SNS の使用について一人一人考えてみてほしいと思います。

1

間違った情報に惑わされない

SNS での情報の拡散は慎重に！

SNS 上には不確かな情報も多くあります。嘘の情報に騙され、「被害者」であったあなたが、その情報を拡散して「加害者」になってしまう可能性もあります。正しい情報であるか判断する必要があります。

2

プライバシーを侵害しない

無断で写真を撮影して、投稿していませんか？

何気なく撮った写真を投稿しているかもしれませんが、許可なく他人の情報を投稿することは、プライバシーの侵害です。

面白半分で他人の写真や名前、個人情報を投稿することは絶対にやめましょう。

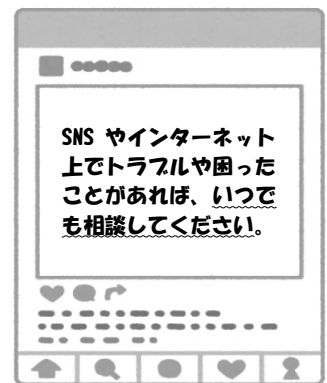
3

発信者である自覚をもつ

完全な匿名ではない！

SNS 上の情報は世界中に広まるものです。一度投稿してしまった内容は、削除したとしても一瞬のうちに世界のどこかで記録されてしまっている可能性があり、完全に消すことはできません。

表面上は匿名であっても、発信元は簡単に特定されてしまいます。責任のある投稿をしましょう。



ちよつこ一息♡
間違いがし
5個

