

ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
R8. 8. 27

まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？寝不足だったり、からだのだるかったりしている人は、まず生活リズムを整えていきましょう。また、体だけでなく心の健康にも注意が必要です。気持ちが前向きにならない、学校に行きづらいなど、不安や悩み、いじめなど、苦しい胸の内は決して自分ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。まわりに相談できる人がいなかったり、恥ずかしかったりする場合は、「まもろうよこころ」をネットで検索してみてください。電話や SNS で相談できるところを紹介してくれています。



脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、おすすめの方法があります。それは、とりえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだとか。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その

状態が続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持しなくてはなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

- かばんなどで頭を保護し、落下物から身を守る



- 近くに公園など広い場所があれば、そこに移動する



- 電車やバスでは転倒しないよう手すりなどにつかまり、停車後は乗務員の指示に従う



- ブロック塀や自動販売機、電柱などから離れる



- 海岸付近の場合は、すぐに高台へ避難する



- エレベーター内では全ての階のボタンを押し、停止した階で降りる



睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



寝る1時間前からスマホの使用を控えよう。



毎日、同じ時刻に寝る習慣をつけよう。



朝はカーテンを開けて太陽の光を浴びよう。



朝ごはんを食べて体内時計をリセットしよう。

3D酔い

は、どうして起こる？

3D映像のゲームをしたり、バーチャル映像を見たりして、気分が悪くなったことはありませんか？

これは、「3D酔い」と呼ばれるものです。体は動いていないのに、視界が激しく揺れるため、体の感覚と視覚の情報にズレが生じ、脳が混乱するために起こると考えられています。

気分が悪いと感じたら、まずはゲームを中断。ゆっくり、深呼吸をしましょう。ベッドなど横になれる場所があれば横になって目を閉じ、頭を動かさないようにしましょう。

寝不足のときや疲れているときに、ゲームを長時間するのもやめましょう。

毎日を元気に過ごし、楽しくゲームをするためにも、しっかりと体調管理することが大切です。



フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか？「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス（体力）」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流のアスリートも、取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) — 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。

