

ほけんだより

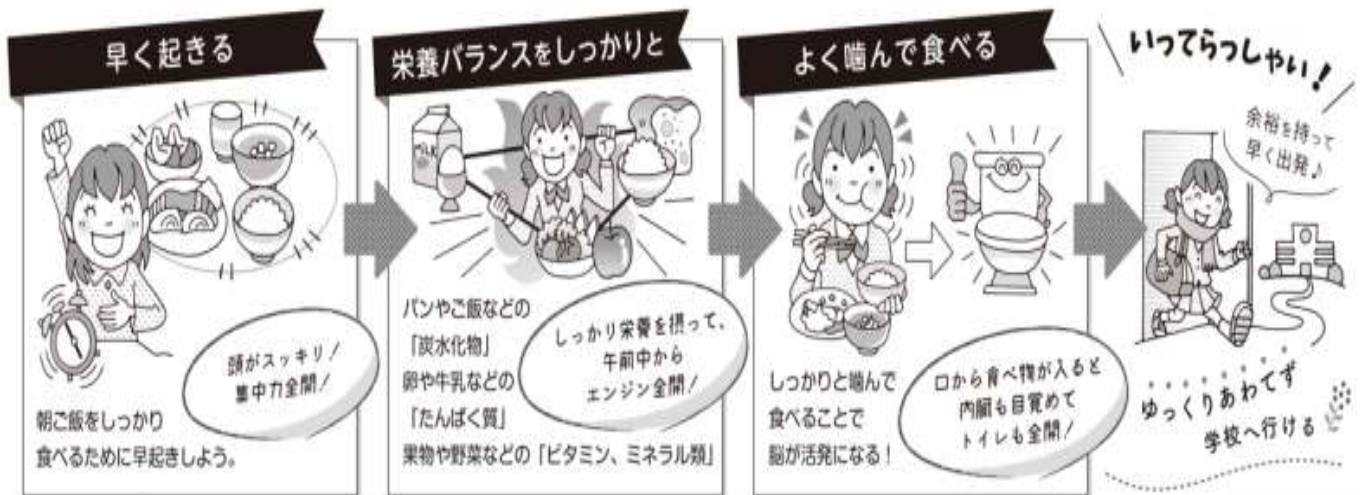


野木中保健室 / 令和 4 年 1 月 11 日 発行

「^{げん}元気な^{ねん}1年に[〜]」なら、^{きょう}今日から[〜]!

今年の干支はトラ。「虎に翼」のことわざは、強い力がある人に更に力が加わることを意味し、「鬼に金棒」と同じ使い方をします。新年早々、オミクロン株の猛威に油断ができませんが、一人ひとりの心掛けと実践で「虎に翼」と言われるような、元気な体と心を育てて行きましょう。

朝食からはじまる 元気な一日



災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。



海馬

② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。

⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を
整えることも
忘れずに!



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。



5つの生活習慣を実践することで、がんになるリスクがほぼ半減します

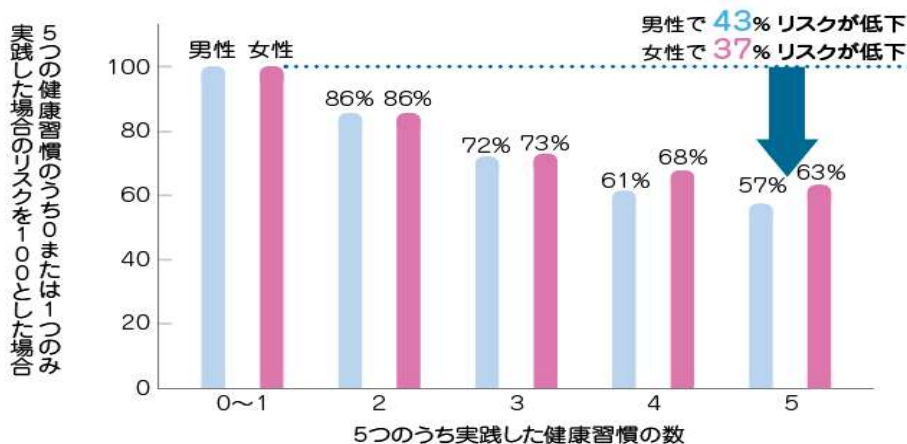


二人に一人は罹患する病気「がん」。生活習慣や感染が原因となり発症するものも多くあります。その割合は

男性がんの53.3% 女性がんの27.8%

にも上ります。特に図にある5つのかかわりが大きく左右します。

図3 「5つの健康習慣」でがんになるリスクが低くなります



食生活・運動・適正体重は、今の皆さんの生活習慣の延長上にあります。今の生活が10年後、20年後の、そのまた先の健康を司っていることを意識してみてください。「良い生活習慣は一生の宝」そしてそれは家族みんなのかけがえのない宝です。

元気な一生にしたいなら、今日から早速トライ！ 虎い!!