



(ヴォーリス学園 保健センターからのお知らせ no.6)



新学期がはじまり、1 かが過ぎようとして
います。生活リズムは整ってきましたか？
行事に向けての体力づくりはどうでしょうか。
慣れない環境での生活は、体調にも影響しやす
いです。たくさん力を発揮できるように、日頃
から意識して生活できるといいですね。



大切な行事が控えています…

今日から**体調**を整えておきましょう

1・2 年生は研修旅行、3 年生は入試と大きな行事がだんだんと近づいて
きましたね。不安なこともあると思います。慣れない場所で、“いつも通り”
に過ごすことはなかなか難しいものです。持っている力を存分に発揮するた
めに、気を付けてほしいのが体調管理です。今から健康管理をしっかり行っ
て、体の調子を整えておきましょう。

当日の朝にチェックしよう

- 朝ごはんはしっかり食べましたか
- よく眠りましたか
- トイレをすませましたか
- スッキリ目覚めましたか
- 体調に不安なところはないですか



- 前日はたっぷり寝る
- 満腹や空腹をさける
- 朝ごはんは、脂っこいものは食べない
- 酔い止め薬を飲んでおく
- バスは前のほうに座る



「楽しみだけれど、乗り物酔いが心配…」
という人もいます。
こんな対策で、不安を吹き飛ばそう！

- 時々遠くの景色を眺める
- 体を締めつけない服装で
- 読書や細かい作業をしない
- 友だちと話してリラックス
- 吐きたくなったら、吐けばいい。と気楽になる

保健センターの先生が送る…

元気モリモリ講座



その式 眠気を味方に！編

8 月は「睡眠の大切さ」についてのお話でした。
今回はまたちがう角度から睡眠についてお伝えします！

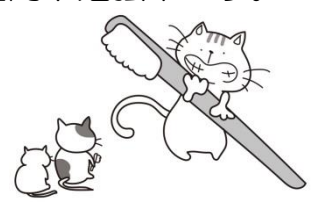
眠れない時のオススメ

勉強していても不安や緊張が高まり、布団に入ってから
もなかなか眠れない…なんていうことはありませんか？
眠れない時には、「うつぶせ寝」がおすすめです。あご
や目の力がほどよく抜けて、おなかも温かくなり、眠りに
入りやすくなります。寝る前にホットミルクを飲んで、か
らだを温めることも効果的です。人間のからだは寒さを感じると危機感が高
まり、暖かいとリラックスするものです。しかもミルクは母乳に近く、リラ
ックスする成分が含まれているので、安心感を得やすいといわれます。



眠気覚ましのオススメ

寝てはいけない時に眠気が襲ってきたりしませんか？昼間や勉強中です。
そんな時の眠気覚ましの方法を紹介します。
一つはミントなどリフレッシュ系の香りの歯みがき剤
を使って、利き手と反対の手で歯をみがくこと。集中し
ないとできないし、多くの方は左手でやることになるの
で、普段あまり使っていない右脳が活性化されます。右脳は感覚やイメージ
の器官です。暗記をするにしても、左脳の“言葉や理論”による暗記だけで
なく“絵や図でイメージ化”して記憶することにもつながり一石二鳥です。
二つ目は、身体を動かすなら腕立て伏せ。腕に力を入れると、少し血圧が
上がり、全身の血のめぐりがよくなるので、眠気も覚めます。椅子に座った
ままの方法では、両手を座面につき、腕の力でからだをぐっと持ち上げるだ
けでも効果があります。これなら学校や塾でもできますね。



今回のまとめ

うとうと寝やダラダラ寝は禁物。
スッと寝て、スパッと起きて元気モリモリ！

* 保健センターより貸出物の返却依頼の用紙を配布しました。もう一度確認をお願いします *