

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
3年生特別号  
2020. 2. 3



## ガンバレ 受験生!



### ～健康管理も受験対策のうち～

受験生にとって、勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切なことです。睡眠不足や不規則な生活が続くと風邪をひきやすくなってしまいます。風邪などで体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が落ちることもあるので、日頃から自分の健康管理には気を配るようにしましょう。

「勉強はばっちりだったのに、当日に体調を崩して実力を発揮できなかった…」ということのないよう、万全のコンディションで試験当日を迎えたいですね!



#### フクロウ型からニワトリ型へ



目覚めた後の頭の動きは、3時間で最高になって、5～6時間までがピーク。ですが、夜更かしのフクロウ型の方は、目覚めてから5～6時間たないと頭が働かず、午前中はぼんやりしてしまいます。午前中に頭がフル回転する早寝早起きのニワトリ型に切り替えよう!

#### 記憶が定着するのは睡眠中!!



「徹夜をすれば、勉強時間が長いから良い」というのは大きな間違いです。脳の疲れをとるためには十分な睡眠が必要です。それに、記憶が定着するのは睡眠中。知識を脳に刻み込むには、6時間以上の睡眠が必要です。睡眠中は外部からの情報が入ってこない分、記憶が定着しやすくなります。

#### 寝る前は暗記を!

寝る前に覚えた知識は、睡眠によって記憶の整理が行われ、鮮度バツグンの状態で脳に保存できます。

1日の締めくくりは暗記をしよう!



#### 文系と理系の科目を交互に

数学など論理的に思考推理する作業は左脳がつかさどっています。一方、情報をデータとして記憶し処理する能力は右脳が優れており、文系科目の勉強に適しています。

勉強のスケジュールを組むときは、国語・英語・社会などの文系と、数学や理科などの理系の科目を交互にすると、どちらか一方の脳にかたよらないため、脳が疲れにくくなります。



### 脳をフル活用できる食事



**ブドウ糖** <脳に必要なエネルギー源>

ごはん パン 麺類 ハチミツ 果物

**タンパク質** <脳組織の構成要素>

肉類 卵 牛乳 魚類 豆類

**ビタミン** <脳の活性化に必要>

B<sub>1</sub>…豚肉 玄米 大豆 納豆 ごま

にんにく 枝豆

B<sub>12</sub>…卵 レバー チーズ 牛乳 貝類

B<sub>2</sub>…イワシ ほうれん草 小松菜

B<sub>6</sub>…トウモロコシ いんげん かつお

マグロ サケ

C…ブロッコリー キウイ

**大豆**

記憶力・集中力をアップさせるブレインフードとも呼ばれるみそ 納豆 豆腐 豆乳 きな粉



**ごま**

脳に活力を与え記憶力を高める全身の血行がよくなる



**魚**

思考力・集中力を高めるDHA DHAをたくさん摂取するほど神経細胞間の情報伝達が活発になり脳の働きが良くなるDHAは焼き魚にすると20%、揚げると50%失われる



**バナナ**

やる気の源トリプトファンを導くセロトニンが豊富

