



## ＊あけましておめでとうございます＊

年末年始は夜型生活をしてきた人もいかもしれませんが、早寝・早起き・朝ご飯を心掛けて、生活リズムを取り戻しましょう。3年生は本格的な受験シーズンに入ります。体調を整えることも大事なのでインフルエンザやかぜの予防対策もしっかりして過ごしましょう。



## スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、三つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

### スイッチ! ①



#### 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

### スイッチ! ②



#### 朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

### スイッチ! ③



#### 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。



## 朝ごはんって どうして大切?



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、テストの正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

### ▶ 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



### ▶ 朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろんかぜなどの予防も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

# “カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB<sub>1</sub>を一緒にとるのがポイントです。



- 糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など
- ビタミンB<sub>1</sub>が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

# モヤモヤを吹き飛ばせ! みんなの ストレス解消法は?

テストや受験が近付いてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分をリフレッシュしましょう。



## 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



## 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

## 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気付いたりします。



## 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



## 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことは、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にもうれしい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう

