



熊本市立武蔵中学校  
保健室 NO.9  
文責 郷千奈津



今年も  
元気に  
過ごしましょう

2024年「寅年」がスタートし、早いもので1ヶ月が過ぎようとしています。今年の目標は立てましたか？どんな目標を達成するにも積み重ねることが大切です。そのためには、健康な体と心が必要となります。元日から被災された方々を思うと、1日1日の何気ない日常を大切に過ごしたいものですね。

## モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験が近づ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、がんばっている証拠です。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変えてリフレッシュしましょう。

みんなの  
ストレス解消法は？



### 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、新たな選択肢に気づけたりします。



### 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。笑うことには、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嬉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



## 鼻水の色を見てみよう

鼻水の色や特徴は、体調不良や病気のサインです。



### 透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。ひき始めのカゼの場合に多いです。



### 黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけカゼの場合に多いです。

鼻水は細菌などの異物を外に出している証拠なので、慌てる必要はありません。ただし、症状が長引く場合には注意が必要です。副鼻腔炎やアレルギーなどの可能性があるため、受診しましょう。

## そのブルブル、なんのため？

### 寒いとき

人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒い時には体温が下がりにくいように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

### 感染症にかかったとき



ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いため、筋肉の震えで体温を上げようとしています。

### 怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。

## がんばれ 受験生

時には、ひと休みも大切です。

## “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