

# すこやかさん



浅井中学校  
ほけんだより  
R8/1/7

新しい1年のスタート！うまくいく1年になりますように！

今年は午年ですね。十二支は、もともと植物が成長する様子を表しているそうです。午は十二支の7番目で、「植物が十分に成長した状態、次の生命（種子）ができ始める時期」です。今年は今頑張っていることを継続しつつ、新しい目標に向かっていけると良いですね。なりたい自分を想像して、どんなことを頑張りたいのか、ぜひ考えてみてね！



●○●からだを癒す行事食●○● 1月7日 七草粥

春の七草（せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ）は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれました。江戸時代頃から1月7日に無病息災を祈って七草粥を食べる習慣が始まりました。

実はこの七草粥、とても理に叶った習慣です。七草はいわば日本のハーブです。そのハーブを胃腸に負担がかかるないお粥で食べることで、年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休め、冬場に不足しがちな野菜を補うことができます。



七草全ては食べられなくても、すずな (かぶ)、すずしろ (大根)など身近にある消化を助けてくれる食材をぜひ食べてみてくださいね。

1月7日は1年で最初に爪を切ると良い日

昔は七草がゆを食べた後、余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を切るとその1年健康に過ごせるといわれていました。今爪が長い人は、今年1年の健康を願って整えると良いですね。



## ○●10分で生活リズム改善！？●○

冬休み明け、寒い時期と重なり、ますます朝が起きられないという人に生活リズムを戻すコツを紹介します！特に三年生は受験に向けて早起きの習慣をつけておきましょう！

●夜は、10分早く寝る！  
○朝は、10分早く起きる！



これを目標の時間に起きられるようになるまで、毎日続けます。いきなり30分や1時間早起きするのが難しくても、10分なら何とか出来そうな気がしませんか？たった10分、されど10分。3週間続けたら習慣となります。今日から目覚まし時計のセットを10分早めてみましょう！！

朝型に  
本番に  
強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



### ！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

試験本番に  
強いのは  
「朝型生活」

### ！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されますが。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

### ！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



### 熟睡のコツ！温かすぎるグッズに注意！

「コタツで寝ると風邪をひくよ。」そんな風に言われたことはないですか？どうしてあんなに温かいコタツの中にいて風邪をひくのでしょうか。実はその温かさこそが風邪の原因になるのです。人間は普段よりも体温が下がっている時の方が眠りが深くなります。でも、コタツでは温度が高すぎて熟睡できません。そのために身体の疲れが残ってしまいます。そして、身体の抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなります。コタツだけでなく、ベッドで電気毛布を使う時は、電気を切ってから眠るようにしてください。