



すこやかさん

浅井中学校
ほけんだより
R8/6/1

～愛知県は熱中症により救急車で運ばれた人数が全国ワースト3位！！

昨年度6月～9月の熱中症による救急搬送人数は全国で100,510人でした！愛知県が搬送人数は6,653人そのうち小学生～高校生は555人でした。愛知県は小中高生が全国で緊急搬送された県です。熱中症は室内でも、誰にでもなる可能性のある身近なものです大丈夫。」と考えるのではなく、早めの休養、処置があなたの、大切な人の命を守ります！！



熱中症になりやすい特徴

- ①寝不足 ②朝食抜き ③水分をあまり摂らない



自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなる。



寝ている間に失われた水分や塩分が補給されない。



汗をかけず、体に熱がこもる。

これらが揃うと、熱中症リスクは激増します！注意しましょう！

♡♡♡♡♡ 浅井中生の朝食、睡眠状況 ♡♡♡♡♡

～生活習慣アンケートより～

●毎日朝ごはんを食べていますか？●

- ・毎日食べている人 77.6%
- ・毎日食べない理由（当てはまるものすべて回答）
時間がないから65.5%、食欲がないから54%

多くの方が毎日朝食を摂っている結果となりました。熱中症死亡例ではすべてが朝食欠食であったという報告があります。朝食欲がなくても水分だけでも摂るようにしましょう。

●平日寝る時間は？●

- ・20～22時 26.0%
- ・22～23時 34.8%
- ・23時～0時 27.1%
- ・0時以降 12.1%

中学生の理想の睡眠時間は8時間～10時間といわれています。習い事などで遅くなる時間もあると思いますが、23時までに眠る日を意識的に増やしましょう！

ドラ○もん驚愕！？ ～暗記パンいらずの記憶術～

勉強中、暗記するものが多くて心が折れてしまいそうな気持ちになったことはありませんか。一つでも多く効率的に覚えたい！という皆さんに、今回は記憶をする際のちょっとしたコツを紹介します。

♥♥♥♥♥ 脳のゴールデンタイムを活用しよう！ ♥♥♥♥♥

脳にも生活リズムがあります。脳のメカニズムに合わせて勉強をすることで効率 UP！

☆朝のゴールデンタイム☆

脳が1日のうちで1番パワーを発揮しやすい時間帯、それは朝起きてから3時間です。脳がクリアになっているので、問題を解く、アイデアを出す、作文を書くなどクリエイティブな作業が向いていると言われています。応用問題に挑戦したり、面接で答える内容を考えたりしましょう。

★夜のゴールデンタイム★

脳が記憶しやすい時間帯、それは夜寝る前です。脳は睡眠中に記憶の整理・定着をしています。睡眠前は余分な情報も入らず、記憶が定着しやすいと言われています。夜寝る前に考えていたことや見ていた物が夢にでてきやすいのもこのためです。暗記物の復習はぜひ夜にしてみてください。

☆☆一夜漬け、徹夜勉強では惨敗！？☆☆

記憶の整理・定着がされるレム睡眠（身体は寝ているが脳は起きている浅い眠り）をしっかり摂らないとウロ覚え状態になります。眠りはじめから1時間30分ほどでレム睡眠に入ると言われています。最低3時間（理想は7～9時間）は睡眠をしっかり摂って、努力して記憶した分をしっかり脳に定着させましょう。



昨日覚えたはずなのに、肝心な所が思い出せない・・・！

なぜだ！？

しっかり寝てないからでーす。



♥♥♥♥♥ 見つけてあげるよ、君だけのやる気スイッチ ♥♥♥♥♥

勉強に限らず、やる気が出ない時は誰にでもありますね。やる気を起こすコツ、お伝えします！

私をONの状態にするには「とにかく行動(物事にとりかかる)してください。身体を動かすことで、私は物事に集中するホルモンを出して皆さんにやる気を起こさせます。

最初は自分にとって負担の少ないところから始めるのがコツです。一度私が働きますと、どんどんやる気が出ます。(例：簡単な計算、得意な教科)

やる気スイッチ
別名「側坐核」
脳の中心にいます。



「あと10分経ったらやる。」と思って先延ばしにすると、反対に脳がやらなくても良い理由を探して、行動を起こさせないようにするので気を付けてください。(例：動画を観ていると動画を観るという行動にやる気が出て、観続けてしまう。)