

# ほけんだより 6月

松井田中学校保健室

令和6年6月3日

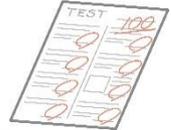
少し寝てから勉強しよう！

気づけば朝・・・私あるある号

## 全てを出し切る 6月！！



みなさんが、今まで積み重ねてきた努力の成果を全て出しきる時。それが6月。総合体育大会や期末テストなど、日々積み重ねてきた努力を発揮するチャンスがやってきます。プレッシャーを感じたり緊張する場面もあると思います。



そんな時でも、いつも通りの力が出せる。そのために最も大切なのが健康です。どんなに技術や知識を身につけても、本番でそれを発揮できる体と心がなければ努力が水の泡になってしまいます。保健委員会も“学びアップ”ウィークや総体に合わせて、松中生の睡眠状況や満足度を調査したり、シエスタルームを開設して、みなさんが効率的に集中力を上げられるような活動を予定しています。



試合の結果やテストの点数が良ければ誰でも嬉しいものです。でも、最も大切なのは結果ではなく、持っている力を全て出し切れたかどうかだと思います。自分が納得出来る活躍ができるように、体と心のメンテナンスも丁寧にできるといいですね。

## 体と心を最高のコンディションに整えるポイント

### 1. 食事



試合・試験前（3日前～前日）

- ・体と脳のエネルギー源となるパン・ご飯うどんを食事全体の7割位にするように心がけましょう。十分なエネルギーが行き渡れば、最高のパフォーマンスが出来る事間違いなしです。



試合・試験当日

- ・消化に時間のかかる油っぽいものや、食物繊維の多いものは避けましょう。また、生ものなど、食中毒のリスクがあるものも避け、試合や試験の3時間前位に消化の良い食事をオススメします。

### 2. 睡眠



夜の睡眠時間

- ・トップアスリートの平均睡眠時間は約7時間という調査結果が出ています。また、試合や試験の前日に睡眠時間が変化する事は少ないようですが、緊張や普段と違う環境のために睡眠の質が低下する人が多いようです。

昼寝（シエスタ）



- ・試合や試験の前は、環境の変化や緊張で睡眠の質が低下するアスリートも多く、トップアスリートは、睡眠の質の低下を補うために昼寝を取り入れている人も多いようです。

# 保健委員会活動 シエスタ実験始動！！

5月号でもシエスタ（午後の休息时间）という言葉を紹介しましたが、保健委員会もいよいよ期末テストに向け集中力をUPできるように、シエスタルームの運営を開始します。具体的な活動は以下の通りです。

① 6月10日（月） 5月中に実験参加者へ被服室でオリエンテーション



② 6月11日（火） 昼休みに被服室でシエスタタイムを体験  
 ~24日（月） （期末テスト前2週間・“学びアップ”ウィーク期間中）



- （昼寝前）
  - ・お箸で20秒間 大豆をつかんで移す実験と点つなぎ実験
  - ・15分後にスッキリ目覚められるように紅茶を100ml飲む
  - \*実験は11日（火）・17日（月）・24日（月）の3回の予定です
- （お昼寝）
  - ・薄暗くして音楽をかけた被服室で、15分間うつ伏せでお昼寝
- （昼寝後）
  - ・昼寝の効果を判定するため、\*の日は昼寝前と同じ実験をする。

③ 7月以降 実験のデータを保健委員で集計し、シエスタの効果について考察します。結果は10月の文化祭で発表予定です

\*第1回シエスタ実験に参加する生徒は、お昼寝の時に枕代わりにするバスタオルを持参する事も出来ます。仮眠が取りやすい準備をお願いします。

\*第1回のシエスタ実験の効果や反省を踏まえて、2学期の期末テスト前にもシエスタルームを開設する予定です。その時には、再度参加希望者を募集しますので、興味のある人は是非参加して下さい。

集中力テスト① 10秒以内に8を探そう



集中力テスト②

1~25までの数字を順に出来るだけ早く探そう

25	16	17	23	13
6	8	20	2	7
1	12	14	24	10
11	3	5	19	21
18	15	4	22	9