



松井田中学校保健室
令和7年1月7日
冬休み、母は“毎食作る”という
課題に取り組んでいました・・・号

1月の目標は・・・

コンディショニング能力を上げる



あけましておめでとうございます。暦に恵まれた今年は、お家の人が9連休という家庭も多かったのではないのでしょうか？多くの人が家族と一緒にゆっくり過ごし、自分を見つめ直したり、エネルギーをチャージする時間を持てたのではないのでしょうか。

いよいよ3学期が始まりました。3年生にとっては不安や緊張と向き合う時です。そんな時だからこそ、気にかけて欲しいのがコンディションです。皆さんは、コンディショニングという言葉聞いたことがありますか？元々スポーツ界を中心に使われる言葉ですが、“目的にする試合に向けて、期間を限定された中での調整と、日常的なトレーニングを



いかにによりよい状態で効果的に継続していくかということへの対応”とされています。コンディショニングの例としては

- ① トレーニング（勉強に置き換えて）を行う
- ② 食生活を改善する
- ③ トレーニング・休養・食事のバランスを考える
- ④ 疲労回復をはかる
- ⑤ 環境を調整する

などがあります。

受験が目前になる3学期だからこそ、試験当日にベストコンディションで臨めるよう、今からコンディショニング能力を上げていきましょう。



～手作り安眠グッズプレゼント



12月のほけんだよりで「ゆず」の効果について特集しました。保健委員会では、「ゆず」を利用して、手作りの安眠グッズを開発しました。そして、希望者全員に無料でプレゼントする予定です。12月23日までが応募期間でしたが、まだ、約70名の生徒が回答していないので、10日まで回答期限を延長します（それまでに回答しなかった生徒は、希望なしとして扱います）。欲しかったけれど、まだ回答していない人は期日までをお願いします。

ちなみに、安眠グッズは乾燥させた柚子皮を利用したアイマスクです。
回答をお待ちしています！！