

勉強がはかどる部屋は？

「テストいやだなあ…」「試験範囲が終わらないんです！」定期考査が近づいてくると、保健室ではそんな声が聞こえてきます。そんな私も、中学生の時はテストが嫌で仕方がなく、勉強を始めようとするたびにすぐに携帯（当時はスマートフォンなんてありません）を開いて無駄にネットサーフィンをしてしまったり、急に眠くなったりと、全く集中できませんでした。今振り返ってみると、私が勉強に集中できなかった原因の1つに、勉強する「環境」があったのかもしれない。そこで、今号では勉強がはかどる部屋について調べてみました。みなさんも参考にしてみてください！

★勉強がはかどる部屋はこんな部屋



換気はこまめに！

部屋の二酸化炭素濃度が上がってしまうと、勉強に集中できないという研究データが出ているそうです。定期的に換気をすることで、集中力アップにつながります！

照明は…

文字が見えづらくなならないよう、手元を照らすことで集中力がアップすると言われています。また、照明の色はナチュラルな昼白色か、少し青みがかった昼光色がいいでしょう。



★勉強の合間に気分転換をしたいときは…

深呼吸をしてみよう

深く呼吸をすることで、身体の調子をつかさどる自律神経が整い、リラックス効果があります。お腹が膨らむのを意識して、ゆっくりと息を吸い、同じ速度で吐き出しましょう。



軽いストレッチをしてみよう

脳を働かせるには酸素が必要。しかし、長時間同じ姿勢でいると、酸素を運ぶ血のめぐりが悪くなってしまいます。首肩回りをもみほぐしたりするなど、軽いストレッチをしましょう。





運動部必見！

スポーツ障害を知ろう

スポーツ障害とは、スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ場所に繰り返し負荷がかかる（＝使いすぎる）ことで起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。骨や筋肉が成長途中の思春期によくみられます。

野球肘

ボールを投げる動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球

こんな症状 投球時・投球後に肘が痛む

ジャンパー膝

ジャンプ動作を長時間、頻回に繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール

こんな症状 膝の前面が痛む

シンスプリント

ハードなランニングを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 陸上、サッカー

こんな症状 すねの内側が痛む

野球肩

ボールを投げる、ラケットを振るなど、腕を大きく振る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ 野球、テニス、バレーボール

こんな症状 腕を上げようとする時肩が痛む

腰椎分離症

腰を伸ばしたり、ひねったりを繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ バasketボール、バレーボール、水泳

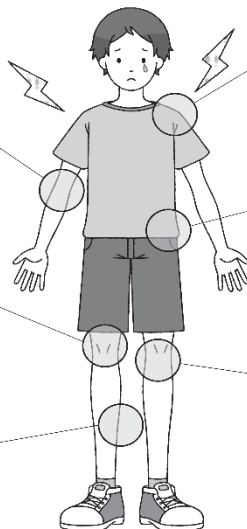
こんな症状 腰やお尻、太ももが痛む

オスグッド・シュラッター病

ボールを蹴る動作を繰り返すことで起こります。

起こりやすいスポーツ サッカー

こんな症状 膝の下部が出っ張り、痛む



予防のカギは

ウォームアップ
& クールダウン



ウォームアップ



筋肉の緊張をほぐし、体温を上げます。血流も促進され、体中に酸素が行き渡りやすくなります。ストレッチで関節可動域も広げましょう。

クールダウン



筋肉をリラックスさせ、安静時の状態に戻します。運動中にたまった疲労物質を軽減させる効果もあります。

もしも痛みを感じたら…

まずは 応急手当

- すぐにプレーを中断し、安静にする
- 患部を固定し、冷やす

運動方法を見直そう！

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

痛みをガマンすると、
復帰が遅れることも…



「休んだらみんなに迷惑がかかる」「レギュラーを外されたくない」——。そう思って痛みをガマンしていると、悪化して復帰が遅れたり、後遺症が残ってしまうことも。痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。

保健委員が呼びかけをしています。

6月より、毎週水曜日の給食時に保健委員会が黙食と熱中症の呼びかけをしています。みなさん、保健委員がどんな話をしているか思い出せますか？保健委員は毎週、緊張した面持ちで呼びかけをしています。ぜひ、放送に耳を傾けて、黙食と熱中症予防のご協力をよろしくお願いいたします！

