



平成30年2月8日  
練馬区立石神井西中学校  
保健室

東京でも4年ぶりの大雪が降りました。朝も氷点下の日も多かったせいもあり、なかなか雪が溶けず、校庭も使えず、おもいきり外で遊んだり体育や部活で汗を流すことができずストレスがたまっていた生徒も多いと思います。3年生はこれから受験を控えている人も多いと思います。ストレスとうまくつきあって心も体も元気に過ごしましょう。



## 行動する前に考えて！



みなさんは信号の色が何から始まっているか知っていますか？信号機を見つめると赤から始まっています。縦型の歩行者用も横型の自動車用も赤から始まっています。皆さんが行動するときも信号のように、**赤**立ち止まる。**青**考える**青**考えた結果から行動をおこすにしてみてください。イラッとしたり何かあった時には、まず一度立ち止まってください。そうすると、状況や相手の立場を考えることで、些細なトラブルは減るはずです。

### 疲れてない？あなたの心！

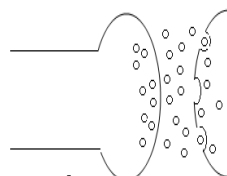


受験や友達関係などで、身体だけではなく、心も疲れていませんか？心が疲れていると、頭痛がしたり、腹痛がしたりと身体に症状が出てくることも……。心からのサインに気付いて自分に合ったリラックス法を見つけましょう！

#### 心が弱っているときは脳の状態を知ろう

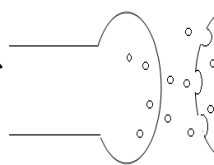
話をしたり走ったり歩いたりなど人の動きは全身に張りめぐらされている神経が脳からの命令を口や足に伝えることで行われます。この脳からの命令は神経細胞と神経細胞の間を「神経伝達物質」が行き来することで伝わります。この伝達物質には、集中力を高めたりストレスを解消したりするものや、心を安定させるものがあり、これらが足らなくなったり活発に働かなかったりすると、心と体の状態が不安定になります。

#### 元気なとき



神経伝達物質が**たくさん**出ていて、脳からの命令がスムーズに伝わっていて、**心も体も元気な状態**

#### お疲れのとき



神経伝達物質が**不足**していて脳からの命令が伝わりにくく、**心と体の働きが不安定な状態**

だから

落ち込む・焦る・不安になる・  
イライラ・よく眠れない・集中力低下



# 心の疲れをとる習慣をつけよう



## その①好きなことをする

好きなことや楽しいことをすると気分がまぎれ、また、気持ちの切り替えにつながります。たまには、ポカポカ温かい所でお昼寝も良いですね。



## その②よく笑う

笑う事でリラックスすると、自律神経の働きが安定して心が落ち着きます。また、口角を上げて笑顔を作ると脳が「楽しいことをしている」と思い、気持ちも明るくする効果があります。

## その③運動してセロトニンをだす。



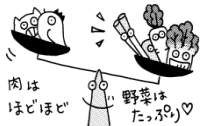
ウォーキングや軽く走るなど、リズムのある運動をすると、心を安定させる「セロトニン」という神経伝達物質がたくさん作られます。

## その④ぐっすり眠る

睡眠不足では脳や体の疲れがとれていない為、心も疲れたままになります。肝心な日こそ、夜更かしせず、早めに寝るようにしましょう。



## その⑤栄養バランスをの良い食事をとる



好きな物ばかり食べたり、嫌いな物は食べなかったり…。好き嫌いをしていると、栄養バランスが悪くなり、心と体の健康に必要な栄養をしっかりとることができないので、栄養バランスの良い食事を取りましょう。

## その⑥心地よい音楽や香りで心を落ち着かせる

音楽や香りなどには、心を落ち着かせる効果があります。好きな曲や香りを楽しんでみてください。



## その⑦深呼吸をする



ストレスがたまっていたり、心配事があったりすると、呼吸が浅くなりがちです。深呼吸は心と体をリラックスさせる副交感神経を活性化させます。

頑張れ！3年生！



## 前日・当日のすごしかた

| 前日                                           | 当日                                                                |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>夕食</b> 消化がいいものを食べよう。<br>(油っこいものはさける)      | <b>起床</b> 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。<br>(試験開始の3時間くらい前が目安) |
| <b>お風呂</b> ゆっくり温まって、リラックスしよう。<br>湯冷めする前に休もう。 | <b>朝食</b> いくぶん軽めに。<br>(おなかいっぱい食べない)                               |
| <b>勉強</b> 今までやってきたことを確認する程度に。<br>(夜ふかししない)   | <b>トイレ</b> 便意がなくても行っておこう。                                         |
| <b>睡眠</b> 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。  | <b>試験会場につくまで</b> おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。                            |