



2018年も残りわずかとななりました!!

2018年は、皆さんにとってどんな1年にならうか?
健康に過ごせた人は、それだけでありがたいことだと思います。
今年1年の振り返りも来年に生かしていきましょう。



気温がぐぐっと下がりはじめました。

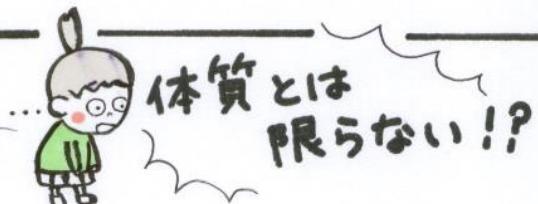
“手足が冷たい” “厚着をしても体が冷える” “体がなかなか温まらない” … そう感じることはありませんか?

「自分は冷え性だから」 「そういう体質だから仕方ない」と諦めているアナタ!!

もしかしたらその冷え性は **生活習慣** によって引き起こされているかもしれません。

体質だと諦めてしまう前に、日頃の生活を見直して、冷えにくい体を意識してみましょう。

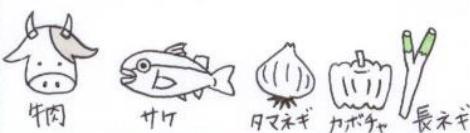
冷え性の原因



食生活

バランス良く、体も温める食材を選ぶようにしましょう。

体を温める食べ物



などがあります。

体を冷やす食べ物には、

トマト・ナス・レタス・スイカ・そば・小麦
などがあります。

また、朝ご飯を食べなかったり、偏食なども体を冷やす原因になります。

衣服

きつい洋服や靴も着たり、はいたりしていると、血液の流れを悪くするので冷え性の原因になってしまいます。もちろん、気温にあってない、薄着も冷えやすい体質を作ってしまいます。

運動

筋肉量が少ないと、体を生み出せる熱も少なくて体が冷えやすくなります。ウォーキングやストレッチなど適度な運動を行いましょう。

感染症情報

11月1日～11月30日の北町中では…

- ・インフルエンザ 0名
- ・感染性胃腸炎 3名 でした。

手洗い・うがい・換気をしっかり行いましょう!!

11月16日～20日にかけて期末考査が行われました。
その際の皆さんとの会話で先生が思ったこと…

それは、

睡眠時間の短さ!!



睡眠が不足していると、
頭も痛くなります。日中、眠くもなります。
体調不良になってしまいます。

でも、それだけでは
ないんです!!

睡眠時間削って勉強時間増やせば成績あがるはず!!

…しかし現実は、そう単純ではありません。なので、

睡眠と記憶は、セットと考えましょう。(勉強)

勉強の記憶のされ方



ハーバード大学の研究では、

① 学習後に
睡眠をとる

② 学習後に
全く睡眠をとらない

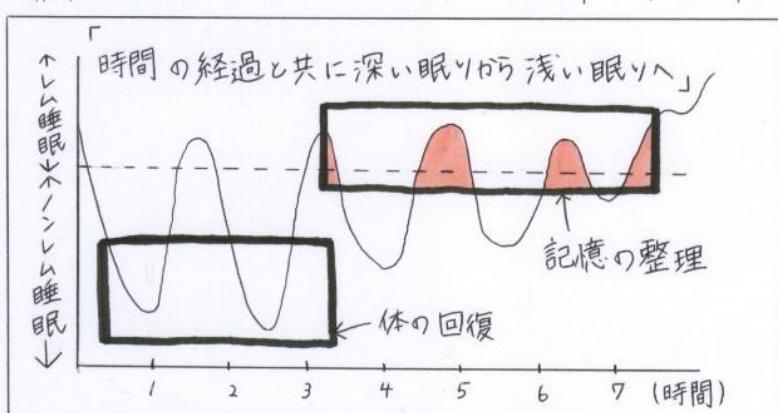
の2組にわけてテストも行うという実験を行いました。

結果、睡眠をとらない場合、

記憶率が **44% 低下**

してしまうことがわかりました。

の2種類があります。これらは2種類
で1セットとなり1晩に4～5回繰り返されます。



グラフをみると3時間経過したあたりから急に浅い眠りに
移行していることがわかります。

寝初めて最初の3時間
⇒ **体の回復時間**

それ以降の浅い眠り

⇒ **記憶の整理時間**

むやみに睡眠時間を削ると、
睡眠の回数が減少してしまい
記憶の定着率が低下

てしまう結果に…。