

1月

ほけんだより すこやか

哲多中学校
R4. 1. 7

あけましておめでとうございます。今年は寅年ですね。寅年は「春が来て根や茎が成長する時期、草木が伸び始める状態」と言われています。みなさんも今まで溜めてきたエネルギーで、ぐんと成長できる1年にしてください。



カフェインの摂りすぎに注意！

カフェインとは … 食品の成分の一つで、意欲や注意力、集中力を増す効果や、眠気や疲労感が緩和される効果があります。



いい効果がある一方で、カフェインを摂りすぎると具合が悪くなったり、依存してしまったり、中毒症状を引き起こすこともあります。近年、若い人の間でカフェイン中毒になる人が増加しています。

食品中のカフェイン量の目安

*マグカップ1杯は約200mlです。

*入れ方や商品によって異なるので、あくまで目安です。

- コーヒー … 60mg/100ml
- 緑茶、ウーロン茶 … 20mg/100ml
- エナジードリンク … 50mg~250mg (1缶あたり) ※商品によって差がある
- 紅茶 … 30mg/100ml



カフェインを摂りすぎると …



などの症状がでることも…。

カフェインの量を確認して、体に影響のない量を摂るようにしましょう！

体に影響のない1日あたりの量の目安 (13歳以上の青少年) は…

計算してみよう！ ⇒ $2.5\text{mg} \times \text{自分の体重 (kg)}$
 $2.5\text{mg} \times \boxed{} \text{kg} = \boxed{} \text{mg}$

勉強の効率アップ！～6つのコツ～

① 1カ月 ? すれば記憶が定着

記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までには約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習することが大切です。



② ? すると記憶力アップ！

声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。そのため音読すると記憶に残りやすいと言われます。



③ ? して理解度チェック！

友達に説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。



⑤ 勉強は ? ものから

脳は興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶に残るそうです。



④ ? をとって効率よく記憶

脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが効率よく記憶できます。

また、試験やテストは午前中なことがほとんど。生活のサイクルは『夜型 ⇒ 朝型』にしておきましょう。



⑥ 適度な ? で効率アップ！

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。勉強と休憩の時間を決めて、タイマーを使うとメリハリがつき、効率よく勉強できます。

休憩中、たとえばこんな過ごし方

＼体を動かす／

ちょっと歩き回る、部屋の片づけをする、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になります。



＼仮眠／

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし、15分前後にとどめましょう。



適度なストレスは意欲や向上心を高めたり、自分自身を成長させてくれたりします。しかし、ストレス状態が長く続くと、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響することも。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎてしまわないよう上手に発散しましょう。

◎ リラックスしてみよう … 深呼吸をする、湯船につかる、寝る、ペットと遊ぶ

◎ 体を動かしてみよう … ストレッチをする、スポーツをする、散歩をする

◎ 気分転換してみよう … 読書をする、料理をする、絵を描く、音楽を聴く

◎ ストレスを吐き出してみよう … 誰かと話しをする、気持ちを紙に書く など

＼自分に合ったストレス解消法をいくつか見つけてみよう！／