



H30.12
西尾東高

学習効率と健康

勉強は闇雲にやって成績が伸びるものではありません。効率よく勉強することで成果が出るものです。そこで、

勉強効率をアップさせるために「健康」という視点からみなさんにアドバイスです。3年生のみなさんは追い込まれている時期かもしれませんが、健康第一に勉強に向かいましょう！

①食事

成績がよくなる食事＝様々な食べ物をバランスよく食べること！！栄養を摂るため、と言って栄養ドリンクなどに頼っていませんか？栄養ドリンクはあくまでも食事の補助。寒い時期は身体を温める食べ物。例えば大根、ニンジン、ネギなどの根菜類を使ったうどんやお鍋、温かい飲み物を意識してとってくださいね♡



また、朝食を食べないという人がいますが、脳の働きを活発にするためには必ず食べましょう。朝起きたときには、昨日の夕食のエネルギーを使い切っています。集中力を上げるために、食べる習慣がない人も少量を食べるところから始めてトレーニングしていきましょう！

②睡眠

寝てはいけないときに眠気が襲ってきたら…
ミントなどのリフレッシュ系の香りの歯磨き粉を使って利き手と反対側の手で歯を磨いてみてください◎
集中しないとできないですし、普段と反対の手を使うことで、右利きの人は右脳の「絵や図をイメージ化する」機能が、左利きの人は左脳の「論理的な思考をする」機能が活発に働きますよ♪

12月の和名は「師走」。由来は諸説ありますが、“1年の最後に、今年のうちにはやるべき事は全部やりとげる月”という意味で『為果つ（しはつ）』が元になっている、ともいわれています。今年も残りわずか、勉強も部活も趣味も全部やりきった師走にして新たな年を迎えましょう。



ただし、眠らないで勉強するのは非効率的です。眠たいと感じるのは脳が「疲れている」SOSを発している証拠。難しいとは思いますが、スッと寝てスッと起きる工夫が必要です。



⚠️ 長引く風邪には要注意 ⚠️

咳が長引いていても「風邪が治っていないのかな」と軽く考えがちですが、2週間以上続く咳は風邪ではない可能性があります。風邪の原因は80~90%がウイルスです。ウイルスは体内に侵入して増殖しますが、増殖する力が弱いので2週間も生きられません。安静にしていれば自然に治ります。つまり2週間を過ぎても咳が治まらない場合やまだ1週目でも数日間眠れないほど激しい咳が続く場合は、風邪以外の病気の可能性があります。

☑️ 咳チェックリスト

- 天気によって、咳がひどくなる
- 夜間（深夜・寝入りばな）に咳が出る
- 明け方に咳が出る（咳で目が覚める）
- 冷たい空気に触れると咳が出る
- 会話中に咳が出る
- 湯気に反応して咳が出る
- 咳が出るとなかなか止まらず、出ない時は全くでない
- 階段の上り下りや少しの運動で息切れがする
- 同世代の人と同じペースで歩くのが辛い

チェック項目が1つでもあてはまれば、風邪以外の病気の可能性があります。呼吸器専門医を受診しましょう！