

冬支度を始めよう！

1 感染症対策

ー予防接種はいつ受ける？ー

インフルエンザが流行する前に抗体が作られるように、**11 月中**には接種したいものです。今年は例年より流行が早いそうです。

- ・手洗いは石けんを使って 30 秒
- ・1 日 4 回の歯磨きを

5 それでもかかってしまったら？

- ・早期受診を
- ・安静にして治療に専念を

2 免疫を落とさないために

- ・バランスのとれた食事
- ・十分な休養・睡眠
- ・適度な運動

3 教室の環境調整

ー二酸化炭素濃度を下げようー

- ・寒くても、1 時間に 5 分は換気
- ・風上と風下を作って空気を換えよう

4 うつらない・うつさない

- ・人混みを避けて、マスクを着用しよう（例年、塾などでインフルをもらってくる人多数。）

脳の働きを活性化するもの

ブドウ糖（穀類・イモ類）・ドコサヘキサエン酸（青魚）・チロシン・レシチン（大豆やチーズ、卵に含まれる たんぱく質）・ビタミン B 群、C（豚肉、野菜類、豆類）

集中力を持続させるもの

鉄（レバー、ひじき、緑黄色野菜）
カルシウム（牛乳、小魚）と
カフェイン（お茶類、コーヒー）
↑（飲みすぎ注意！！）

保健室の先生
（松島先生）か
らの助言だよ

① 生活リズムをくずさない。

試験は朝始まる。午前中から脳が十分働くように、朝型の生活へと徐々に切り替える。（というか、冬休みなどで夜型に崩さないこと）

記憶の定着は睡眠時と言われる。睡眠の時間と質の確保を。

睡眠を惜しむと脳の疲れがとれず、本来の力が発揮できない。6 時間は寝る。

② 安定した精神状態を保つ

スマホとは受験終了まで一定の距離を保つ。今 SNS に惑わされている時間はない。

自分の悩みなどを上手に気分転換したり、相談できる環境を構築する。

③ 頭を働かせるなら食事が大切！

食事を一度にたくさん食べると、交感神経のはたらきが弱くなるので食事の量は腹八分目がベスト。

頭を働かせるには、エネルギーとなるブドウ糖が不可欠。米、パン、めん類を 3 食きちんと食べること。特に午前中の集中力には、朝食の炭水化物が欠かせない。夕方から塾で食事が不規則な場合は、夜遅くに夕食を摂るのでなく分食（塾に行く前におむすびなどの主食をとり、帰宅後におかずを摂る）も良い。

（就寝の 2 時間前までに食べ終わること。） よくかんで食べることで脳は活性化される。