

保健だより



熊谷市立大幡中学校
保健室
平成29年10月13日

衣替えが終わり、すっかり秋めいてきました。衣服や寝具の調節で、体調を崩さないように気をつけましょう。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・知っていますか？ 脳の秘密

Q よく「物音のない静かな部屋より、少し騒がしい場所のほうが勉強がはかどる」と聞きますが、これはなぜですか？

記憶や情緒の反応処理を担っている脳の部分は、空腹状態や寒さを感じたときに危機感を覚えて活発に動くことがわかっています。そのため、私たちの体が少しでも不足感や危機感を感じる時のほうが、その危機感に対処しようと脳が働き、集中力が高まって学習効率がアップします。ですので、勉強する際には、満腹ではなく少し空腹を感じている時に、静かな個室よりも自習室のように少し騒がしい場所で、室温は低めに設定がおすすめです。教室でも冬場に寒いからといってドアや窓を閉め切るのではなく、適度に窓を開けて換気を行いましょう。

Q 「読書は脳にいい」というのは本当ですか？

本当です。読書は、多くの脳の領域を活性化させます。また、「記憶を整理する力」も身につきます。

脳によい読書の方法としては、読んだことのない分野の本や、文字が多い自分が少し難しいと感じるレベルの本に挑戦することがおすすめです。

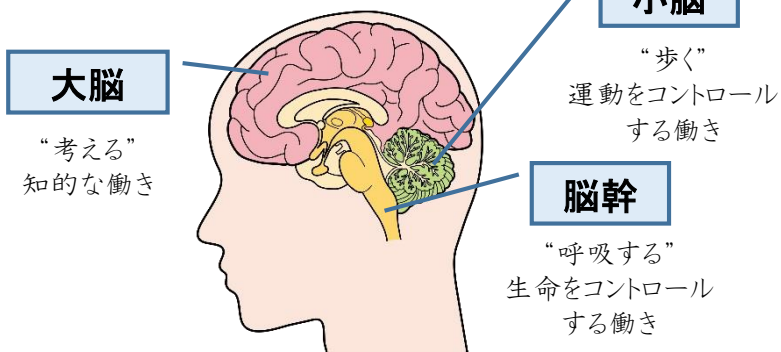


Q 思いっきり泣くとすっきりするのはなぜですか？

ひとしきり泣くとすっきりするのは、脳の働きによるものです。怒り・悲しみ・喜びなどの一時的な感情で涙を流すことで、脳の中のストレスが一気に洗い流され、リラックス効果を得ることができます。また、そのことによって自律神経のバランスが整えられ、免疫システムが活性化するともいわれています。泣くと快楽物質が脳から出され、ストレス解消になったり、鎮痛作用の効果があったりします。

泣くということは、私たちの精神の安定を保つために大切なことです。泣きたい時には思いっきり泣く、泣くためにドラマや映画をみる、というのも心の健康のためによいことです。

大人の脳はだいたい体重の2%ほど、
1.2kg～1.6kgの重さ



そろそろ準備！ インフルエンザ対策

これからの本格的なインフルエンザ流行シーズンに備えて、予防接種の予約など今できる対策をお願いします。

インフルエンザの予防接種後は、1～2週間かけて抗体が作られ、約1ヶ月で抗体の効果がピークになり、3ヶ月後くらいから段々と低くなります。計画的に打てるようにしてください。