

# ほけんだより 2月

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和3年 2月12日(金)

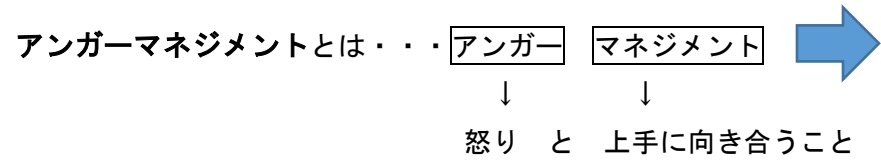
今年は124年ぶりに2月2日が節分です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。例年、風邪やインフルエンザも流行する時期です。手洗い、うがいなど感染症対策をしっかりと行うこと、バランスの良い食事をとること、良い睡眠をとることなど、皆さんができる健康に過ごすための体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

## アンガーマネジメントって知っていますか？

(アンガーマネジメント協会 HP より引用)

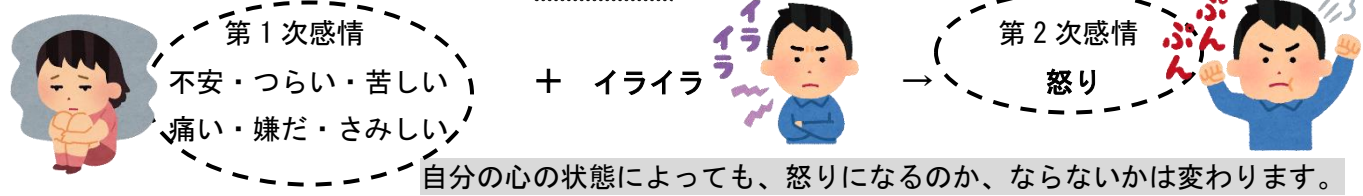


アメリカで始まり、いま日本ではスポーツ選手などが受けている教育の一つだそうです。どんなに熱くなってしまう試合でも、冷静にプレーを行えるようにするためですね。



○ 怒る必要のあるときは上手に怒れ、怒る必要のないときは怒らないようになること。

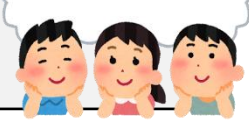
● 怒りってなんだろう?? → 怒りは第2次感情とされています。



### ・怒りと上手に向き合うポイント

- ① 6秒ルール 怒りのピークは6秒とされています。その6秒間に行動してしまうと、反射的なものなので、のちのちの後悔につながってしまいます。6秒待ちましょう。手のひらにイライラしていることを1度書くと言う方法もあります。
- ② 私たちを怒らせる正体は「べき」 自分の「〇〇するべき」が裏切られた時、怒りが生まれます。「子どもは〇〇なべき」「男は」「女は」など色々な「べき」があります。人それぞれ許すことができる境界線は曖昧で、違います。自分にとって一番大切な「べき」は何なのか考え、自分の許容範囲を広げる努力をしましょう。気分が安定していると、許容範囲も広がる人が多いです。気分を安定させることを見つけましょう。

こういった考え方ができるようになるには、日々のトレーニングが必要です。自分が怒ったこと、イライラしたことを書き留めて、自分はどんなポイントで怒ってしまうのかという傾向をとらえることも、怒りとうまく向き合うコツのようです。ぜひこの機会に、自分の怒りについて考えてみてはいかがでしょうか？



## 効率よく勉強できる時間帯とは？

こんにちは。今回は勉強が効率よくできる時間を紹介したいと思います！



### 1. 朝

朝の起床後の約30分間は、脳が最も効率よく働くゴールデンタイムといわれています。また、起きてからすぐは記憶力や集中力が高まる時間帯です。

(理由①) 脳の状態がいいから。

人間の脳は睡眠をとることにより記憶や情報が整理されるので、睡眠から目覚めた時が一番脳が記憶する容量が大きい状態のためです。

(理由②) 空腹状態が記憶力を高める。

勉強をするときは空腹状態がいいともされており、人間の脳は空腹状態になると記憶力が高まる性質があります。

(理由③) タイムプレッシャーの効果

「タイムプレッシャー」とは、自分の作業時間に制限時間を設けることです。タイムプレッシャーがあると、集中力が高まるとされています。ネクステの前や、定期テストの前の日時間に皆さんが集中しているのはタイムプレッシャーの効果があると考えられます！

### 2. 就寝前

就寝前は記憶のゴールデンタイムともいわれています。就寝前の1~2日時間も勉強に有効な時間帯です。暗記が必要な科目はこの時間帯がおすすです！

睡眠には学習した知識を脳内で整理整頓して、使える状態にする効果があるので、寝る直前に覚えたことを睡眠によって定着させることができます。理想は8時間、夜の10時から2時まで睡眠をとることが良いとされています。

勉強に良い時間帯や脳の特徴を知って効率のよい勉強をしましょう！