



教育相談だより

No.2

令和6年6月号

山形市立第一中学校 市教育相談員:遠藤曜子

市中総体、お疲れ様でした。精一杯プレーや応援はできたでしょうか？のんびりする暇なく今年度最初の定期テストや山形一中の伝統行事である体力別遠足があります。切り替えはできそうですか？

そして、そろそろ疲れがたまってきた頃ではないでしょうか？

こんな症状はありませんか？(チェックしてみよう)

◆こころの変化

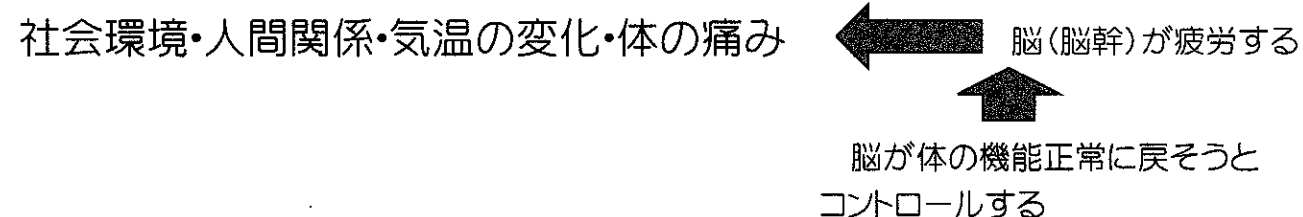
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込みやすい
- ・集中力記憶力が下がっている
- ・ワクワクしない
- ・人間関係にトラブルが多くなる
- ・否定的な言葉(不平、不満、批判)が増える
- ・過去を後悔や否定する
- ・優柔不断になる
- ・不安感、心配が多くなる

◆カラダの変化

- ・自律神経の失調(不眠、胃腸の不調めまい、動悸などの心身症)
- ・慢性疲労
- ・頭痛、肩こり
- ・姿勢が悪くなる
- ・朝起きる時、体がだるい
- ・疲れやすい
- ・舌をかみやすい

たくさん当てはまった人

過度なストレスによる脳の疲労 が原因かも…！？



このとき、身体の中でストレス反応がおきる！

こんな方法ではストレスは解消できない(>_<)

大声を出す カラオケ やけ食い ショッピング ゴロゴロする

ゲームをする テレビや映画を見る



気分転換にはなりますが、脳の疲れはとれません
どうしたら脳の疲れがとれるの？



脳(脳幹)をイキイキさせる生活術を取り入れる！

①脳によい食生活をする

●脳によい栄養、食べ物は

- ・DHA : 集中力や記憶力を高める…いわし、さんま、さばなどの青魚
- ・β-カロテン : 脳細胞を壊す活性酸素の働きを抑制…にんじんなどの緑黄色野菜
- ・レシチン : 脳を活性化させ、記憶力・集中力を高める…大豆や大豆製品、卵黄など
- ・ビタミンE : 血流をよくする…かぼちゃ、小松菜、アーモンド、コーン油など
- ・グルタミン酸 : 脳の機能を高める…昆布、トマト、大豆など

●カロリーと脂肪は控えめに

- 朝食をとる…脳は午前中にもっとも活動しやすく、作業能率を上げるためには脳へのエネルギー補給がとても大切。まずはご飯やパンなどの炭水化物(ぶどう糖)をとる

●食事はよく噛んで食べる

②脳によい運動習慣

●大きい筋肉を動かす…大きい筋肉を使った運動は脳への刺激も大きい

全身の筋肉の7割が集まる足腰を使うウォーキングやジョギングがおすすめ

●室内より屋外で…景色の移り変わりや音、匂い、風など屋外には脳への刺激が豊富

③脳に休息を与えよう

●90分毎に脳を休める…集中力が続くのは約90分

- 良質な睡眠をとる…半身浴や就寝前のストレッチ、音楽やアロマなどでリラックス効果を高めてぐっすり寝よう！頭がすっきりして脳の働きも活発になる

④笑おう

- 笑いには免疫力を高めたりリラックスホルモンの分泌により脳を活性化し集中力を高める、疲労感を和らげるなどの効果
一日一笑！

⑤簡単♪脳トレーニング

●毎日の生活を少し変えて脳を刺激しよう

- ・利き手と反対の手でじゃんけん
- ・簡単な計算→足し算や引き算、かけ算などの簡単な計算をしているときの方が脳が活性化する $5+7=$ $7+8=$ $8+6=$ $6+5=$ など
- ・音読、日記をつける、料理をする、楽器の演奏、etc

生活の中には脳を活性化するチャンスがたくさんあります。

中国労働衛生協会 健康推進課 健康だより より