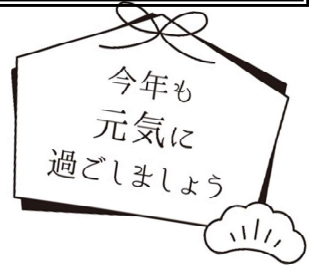


日月がまい おめでとうござます



今年はうさぎ年ですね。ことわざや四文字熟語など、うさぎを使った言葉はたくさんあります。その中の一つ「兎走鳥飛」とは、^{つきひ}日月が慌^{あわ}ただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間。体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしてくださいね。

夢を叶えるたった1枚の紙

新しい1年が始まりました。大きな夢を描き、新たな一歩を踏み出す人もいるかもしれませんね。

こんな話を知っていますか？

富士山の高さは3,776mと日本一。

でも、これは紙を26回折りたたんだ高さと同じなのです！



ふもとから見上げる富士山は、とても大きく、山頂は雲に隠れて見えません。夢も、きっと富士山と同じ。「登りきれかな」と不安になることもあるでしょう。

けれど、1枚の紙を折りたたむように、日々の小さな努力を積み重ねていけば、いつかあなたをはるか高い場所まで連れて行ってくれるはずですよ。

その時が来るまで、諦めず、少しずつ積み重ねていきましょう。



こまめな水分補給でカゼ予防

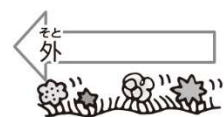


はついつい水分補給を忘れがち。

でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがピッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給をわすれると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。



冬も水分補給を忘れず、

しっかりカゼ予防を
しましょう。



ストレス解消

3

R

ストレスがたまっている時は「休む」ことが大切。ストレス解消には大きく分けて3つの方法があります。

レスト

Rest

ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごす など



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

リラックス

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチ など



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげて。


レクリエーション

Recreation

スポーツ、旅行 など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！

あなたに今必要な“休みかた”はどれですか？
3つの「R」を意識して、効果的に休息できると良いですね。 

学生は忙しい！



夕食は どうする？

塾

や部活、習いごとで帰りが遅くなってしまった日、どんなふうに夕食をとっていますか？ 夜遅くに食べると、寝ている間にエネルギーが消費されず、肥満の原因に。また、翌朝に食欲が出ず、朝ごはんを抜いてしまうと、頭も体もすっきり目覚められません。

どうしても帰宅時間が遅くなる日は、夕食の時間やメニューを工夫してみましょう。

間食をとる

お菓子ではなく、

おにぎりや野菜たっぷりの

スープなど、栄養バランスを意識して。



油は控えめに

揚げ物など、こってりしたものは避け、

消化のよいものを選んで。食べすぎに注意。

試験前ミステリー

「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



試

試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。

疲れているときは、無理せず休んでくださいね。

