

ほけんだより by保健委員

令和3年1月
広島県立賀茂高等学校
(保健室)

やる気はどこからやってくる？

3学期が始まって約1ヶ月。勉強や部活動、その他頑張りたいことに力を注いでいますか？

「もちろん！」という生徒も、「なかなかやる気がでなくて〜。」という生徒もいるかもしれません。やる気ってどうやったら出てくるのでしょうか？やる気スイッチをONにする方法をご紹介します。

★ その1. 頭で考えるよりも体を動かす ★



体に刺激があることで、脳が動き出します。次第に脳は、その作業に合わせて、活性化モードに入ります。これを「作業興奮」といいます。

やる気がなくても、とりあえず教科書を開いて、文字を書き始めてみる。起きる時間になったら眠くても布団をはぐ、何をしていたか分からないときはとりあえず立ち上がって歩いてみる！

脳はだまされて「やる気」になる、ということです。

★ 2. いつもと違うことをする ★

どんなに新鮮な経験も、すぐにマンネリ化させ、当たり前のことにしてしまうのが脳。

それに負けないよう、いつもやっていることも、たまに場所を変えたり、目の付け所を変えたり、ちょっとでも違うことをしてみよう。



席替えをして風景が変わるだけでちょっとやる気が起きませんか？

★ 3. ごほうびを与える ★

「嬉しい！」と思うことは、もっとしたくなるという脳の仕組みを利用しましょう。



物以外にも、褒められる、理解してもらい、達成する、好きな人に会いに行く等、目に見えないものもごほうびになるよ。

注意！ごほうびは、正しく設定しないと他のものが見えなくなる危険も。正しいごほうびを設定しよう！

★ 4. 強く思い込む ★

脳はだまされやすいという特徴を利用しましょう。

「憧れの人になりきる」、「夢や目標を具体的に決める」、「〇〇学校に絶対合格！」などと強く思い込むことで、脳がだまされ、やる気につながります。



例えば「プロの野球選手になるぞ。」という強い気持ちで、日々の練習のやる気度をアップさせてくれる。

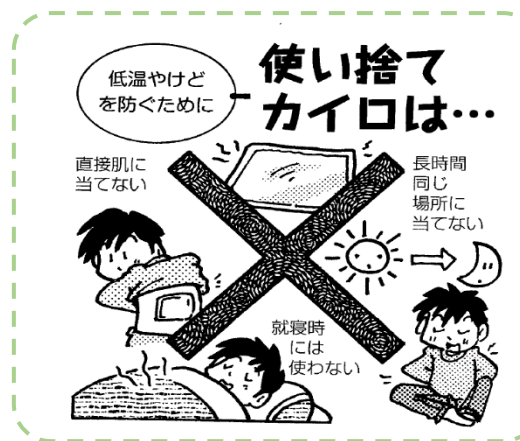
寒い冬 低温やけどに気を付けて！！

低温やけどとは？

カイロや湯たんぽ、こたつなど体温よりも少し高い温度（44～50℃）に長時間あたり続けることで、皮膚が熱による損傷を受けること。

対処方法

- ① 水道水などの流水で、痛みがおさまるまで冷やす。※氷や保冷剤は凍傷を起こす危険性があるため使わないこと。
- ② 早めに医療機関を受診する。
- ③ 水ぶくれはやぶらず、ガーゼで保護する。



I度：ヒリヒリとした痛み。
うっすらとした赤み。

II度：水ぶくれ。強い痛みや赤み。

III度：痛みを感じない。皮膚が壊死。

※低温やけどは、見た目は軽いやけどのようでも、II度・III度レベルに達していることが多いため、必ず受診しましょう。



身体を温める食べ物を食べて、寒い冬を乗り切ろう♪

身体を温める食べ物たち



おすすめレシピ 「ごぼうと鮭の甘酢あん」

- ① 乱切りにしたごぼう、一口大に切ったにんじんを600Wのレンジで5分加熱します。
- ② 鮭をフライパンで焼きます。
- ③ ②にごぼう、にんじん、斜め切りにした長ネギを入れて炒めます。
- ④ ③に酢、砂糖、しょうゆを加えて完成！

教育相談のおしらせ

日程：令和3年2月5日（金） 令和3年2月26日（金）

時間：いずれも12：35～13：20、13：20～14：20、14：20～15：20、15：20～16：00

場所：本校教育相談室（北館102教室）



今月の担当保健委員：1年1組（相沢・荒谷） 2年1組（尾林・古川）

参考・引用：「のうだま1 やる気のコツ」(上大岡トメ・池谷裕二) 幻冬舎文庫