

保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室
令和8年 9月1日 発行



夏休みが終わり、9月が始まりました。暑さが残る中で、元気に学校生活を送るためには、健康管理が大切です。生活リズムが乱れていると、体力や注意力が低下し、体調不良や大きなケガにつながってしまうので、規則正しい生活習慣を意識しましょう。

休み明け、やる気が出ない…

「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…



ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くでもいいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる



【やる気を出す方法～ズーニンの法則～】

ズーニンの法則（初動4分の法則）とは、アメリカの医師レナード・ズーニンが提唱した「物事の最初の4分間を頑張って取り組むと、その後も自然とやる気や集中力が続き、物事がうまくいく」という行動心理の考え方です。

やる気はあとから出るものであり、手や足を動かす作業を始めると、脳が刺激されてドーパミン（興奮物質）が分泌され、あとからやる気が出る（作業興奮）とされています。

◎やる気を出すポイント

- ・ とりあえず手足を動かして行動してみる。（例：ものを分別する。書類を整理する。など）
- ・ 最初から長くやろうとせず、ハードルを下げて簡単な作業から始める。

けがに注意!

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。

でも、ちょっと待って！ 体とこころの準備が整っていないと、思わぬけがをしてしまうかも!? 自分の体とこころの様子に気をつけて、けがを予防しましょう。

けがをしやすいのは、こんなとき

- ・ 疲れているとき
（体力の限界を超えているとき）
- ・ 準備運動が十分でないとき
- ・ 睡眠不足のとき
- ・ 栄養バランスの偏った
食事が続いているとき
- ・ 急いでいるとき
- ・ イライラしているとき
- ・ 道や廊下などで、
ふざけているとき

