

# ほけん たよソ 1月

令和4年1月11日 身延中学校保健室

2022年がスタートしましたね。今年もよろしくお願いします!☺  
 厳しい寒さが続いています。冬休み中は、元気に過ごせましたか? 年末年始を終えて、全国的に新型コロナウイルスの感染の波が押し寄せています。  
 3年生が本格的に受験シーズンを迎えています。受験は団体戦です。1、2年生も、自分自身のためにも、3年生のためにも感染症対策をしっかりと行いましょう。



## 強いカサもカゼには勝てなかった!

えどじだい 10年間て1回しか負けたことのない“無敵の横綱”谷風というおすもうさんがいました。  
 「土俵上でワシを倒すことはできない。倒れているところを見たいなら、カゼにかかったときに来い」とまで言っていた谷風ですが…江戸で流行っていたカゼにかかって亡くなってしまいました。  
 これにちなみ、感染症への注意を高めることを願って、谷風が亡くなった1月9日は「カゼの日」とされました。  
 令和のみなさんは、マスクや換気、手洗いなど感染症予防をしっかりと続けてくれていますね。大切なのは「無理をしないこと」。体調がおかしいなと思うことがあれば、ゆっくり休んでくださいね。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



## 手洗いはタイミングも大切です!

~石けんでしっかり洗いましょう~



## 自分の花を咲かせよう!!!

春に美しく咲く桜の花。実は、前の年の夏頃から芽を出す準備をしています。私たちの目にとまることはないけれど、花を咲かせるまでには、暑い夏を超え、厳しい冬の寒さに耐え、花咲く日をじっと待ち続けています。桜の花が満開になる頃、みなさんがコツコツ積み上げてきた努力も花咲きますように!!! 3年生のみなさん、応援しています!! \(\^o^)/

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。
- 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を整えることも忘れずに!

## 受験生のみなさんへ

## それぞれの進路へ!

3年生のみなさんは進路決定にあたって重要な時期を迎え、準備に余念がない様子。でも、試験などを間近に控えたら“切り替え”が必要です。追い込みとして夜遅くまでがんばる生活を続けていたと思いますが、そのままの状態でも当日、集中力を発揮できるでしょうか。疲れがたまって体調を崩したら、準備が報われない結果にもつながりかねませんが、自分の努力を信じて生活リズムと体調をしっかりと整えて臨んでほしいと思います。

## 夜型 朝型 にチェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない

試験までもう少し。無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

笑顔あふれる ステキな1年になりますように



マスクの下は笑顔でいたいね