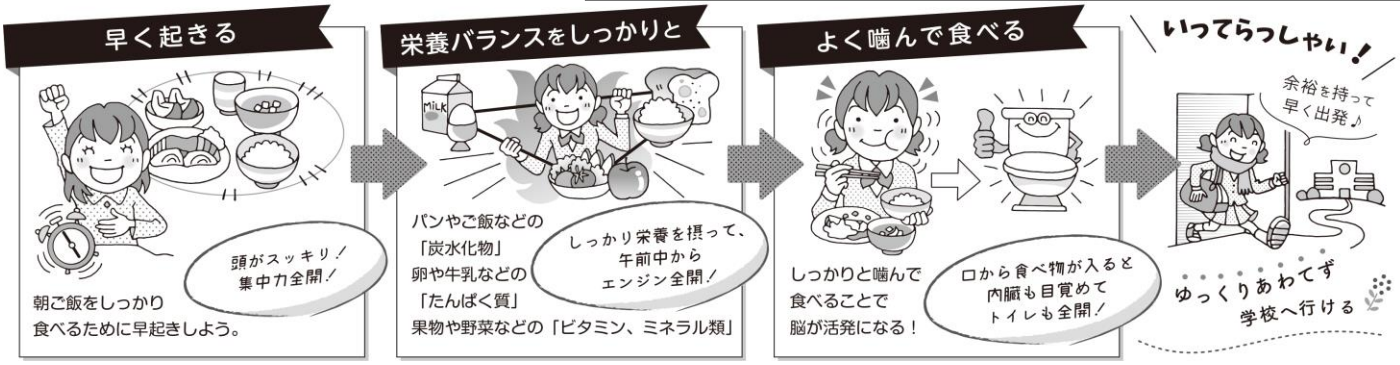
ほけんだより 1月

令和４年１月２５日(火)
佐世保市立大野中学校
保健室

冬休みが終わって２週間が過ぎました。そろそろ冬休みモードから切り替えることができていますか？息抜きと、頑張るときのスイッチをうまく切り替えながら、目標に向かって頑張りましょう。今年もよろしくお願いします。

朝食からはじまる元気な一日





まん延防止等重点措置区域（まん防）に指定されています

新型コロナウイルス感染症がこれまでにないスピードで広がっています。冬休み明け集会でも話をしましたが、自分の身を守る行動は、これまで以上に友達や家族を守ることにつながります。自分はかかっても大丈夫だろう、ではなく、もう少し視野を広げて、自分の感染対策で誰が感染しにくくなるのかを考えられるといいですね。さらにその先には、重症化しやすい人を感染から守ることにもつながります。

しかし、どんなに頑張っていても、かかる時はかかってしまうのが感染症。もしもの時は、しっかり休養しましょうね。思いやりの気持ちも忘れずに。「あの人が言っていたんだけど…」と不確かな話を広めてしまうことにも気をつけて。

◎登校前に、全身状態（頭痛や腹痛、発熱、喉の痛みなどの有無）の確認をお願いします。

見逃さないで からだのサイン



「疲れているよ」「調子がよくないよ」というからだからのメッセージかもしれません。
気づいたときは、早めの対処を。

裏面へ

3年生は受験シーズンに突入しました。1、2 年生も定期テスト前ですね。
勉強に関連した豆知識を集めてみました。参考にしてみてくださいね。

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

❶ 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。



❷ 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。

❸ 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。

❹ 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。

❺ 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。



背中をまっすぐにするだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

本番に向けて体調管理もしっかりと！

受験生のみなさんへ



