

かぜにご用心!!

一気に気温が下がり、体調を崩す生徒が増えてきました。日頃の体調管理に気をつけて風邪に負けない体を作りましょう。今年の冬は去年と違って、インフルエンザの流行が懸念されています。特に3年生は受験がありますので、早めにインフルエンザの予防接種を受けることをお勧めします。

かぜ等の予防方法

免疫力を高めよう

感染症予防に手洗いやうがい（今はソーシャルディスタンスもですね）などいろいろありますが、まずは自分の免疫力（ウイルスに勝てる力）がとても大切です。日頃から、免疫力をつけてかぜの予防に努めましょう。では免疫力をつける方法の一部を紹介しましょう。

きらきら輝く笑顔

ナチュラルキラー細胞は、笑っているときに活性化されます。免疫力にも「笑顔」は効果大。笑いの多い生活を心がけましょう。

ビタミン・ミネラルたっぷりの食事

免疫細胞は、タンパク質やビタミン・ミネラルなどバランスよく必要とします。特にビタミンB群は免疫力を高めます。豚肉・海草類・うなぎなど…

白い野菜

白い野菜も免疫細胞の活性化高めます。ねぎ・大根・白菜・いもなど冬が旬の野菜を食べましょう。

一日の疲れは夜の睡眠で回復

体が疲れている時は、体の免疫力が低下し、かぜをひきやすくなります。調子が悪いなというときは、夜更かししないで、十分に睡眠をとって、体の免疫力を高めましょう

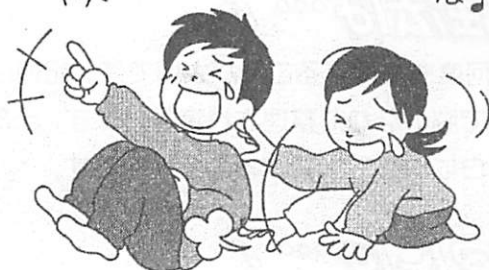
笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

「笑い」って、うつるよね♪



記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です

保護者様

朝からの健康観察をお願いします。熱がある、様子がおかしいなどありましたらご家庭で様子を見られてください。また、学校では発熱がない場合でも体調が回復しない時は、早退となりますことご承知おき下さい。

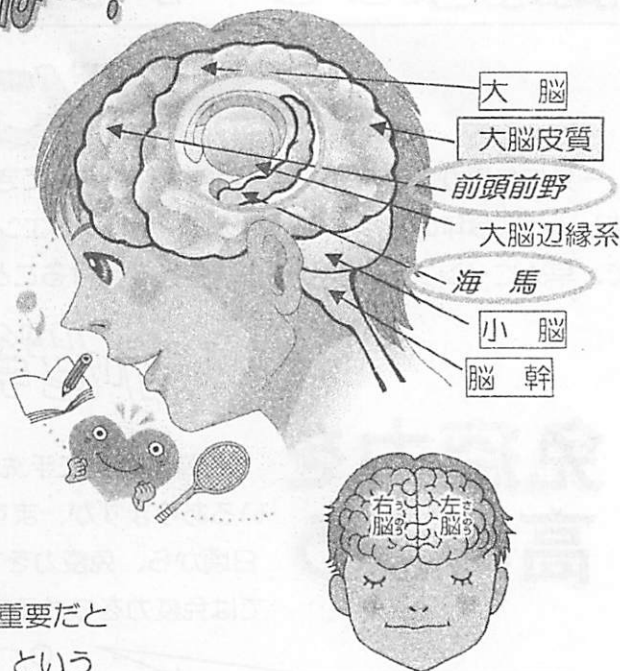
学習効果を高めるために必要なことは…？

学習の効果をあげる秘訣について考えてみましょう。

脳は、とても複雑な仕組みで、役割の違ういろいろな部分が集まってできています。

学習と関係が深いのが、大脳皮質の部分にある前頭前野と、大脳辺縁系の部分にある海馬です。

脳は、「大脳」・「小脳」・「脳幹」に分けられます。そのうち大脳の重さは、脳全体の80%を占めていて、大脳の表面の大脳皮質は、特によく発達しています。人間が、他の動物と違って、考えたり行動したりできるのはこの大脳皮質の発達のおかげだと言われていて、中でも、その部分にあって脳の司令塔と言われる「前頭前野」は特に重要だと言われています。大脳皮質の内側の大脳辺縁系には、「海馬」というところがあり、記憶に関わる大切な働きをしています。



* 脳は、真ん中の溝で2つに分かれています。

前頭前野 (ぜんとうぜんや) の主な働き

— 学習の意欲に関わります —

- 「知りたい」「やってみたい」「頑張るぞ」などのやる気を出す働き
- 集中力を発揮する
- いやなことや、悔しいことがあっても、自分なりに感情をコントロールする
- 人の気持ちを推測して理解する

海馬 (かいば) の主な働き

— 記憶の質をつかさどります —

- 「今日のできごと」や「勉強したこと」などの情報を集める
- 情報を整理整頓して、必要なものや印象の強いものを大脳皮質に送る
- 古い記憶は大脳皮質に、新しい記憶は海馬にファイルされる

①やる気を起こすには…？

適度な睡眠をとることです。睡眠不足は、前頭前野の機能を低下させ「集中力の低下」「思考力の低下」「論理的な思考の低下」「やる気の低下」などを引き起こします。

②効果の上がる勉強法は…？

「海馬」が記憶を整理する間に何度も復習することが大切です。記憶は、強い刺激を受けたり、単調なことでも繰り返し行ったりすることで脳のなかで整理され定着します。また、アウトプットを繰り返す事で知識を記憶していきますので、口に出して学習するのも大切です。

③記憶を定着させるには…？

いろいろな記憶は、整理され、つながり、結合して脳に定着します。それらの作業は、私たちが眠っている時に行われます。適度な睡眠が記憶の整理と定着には必要です。



睡眠は学習効果 UP↑の土台！毎日の眠りを見直そう