吉舎中学校 保健室

ほけんだより



令和4年1月14日 No.11

2022年がスタートしました。本年もよろしくお願いします。さて、3学期が始まって 1 週間が 経ちましたが、気持ち・身体共に学校モードに切り替わりましたか?来週からは放課後に、3学期の 身体測定を行います。冬休みの生活を振り返る機会としてください。



身体測定の日程	
1月18日(火)放課後	3 年生女子
1月19日(水)放課後	3 年生男子
1月20日(木)放課後	2 年生男子
1月21日(金)放課後	2年生女子
1月24日(月)放課後	1 年生男子
1月25日(火)放課後	1 年生女子

一談は、 制服 も か Ĩ い ま Ą

《《《3学期も感染症予防対策は継続です!》》》

手洗い・マスクで感染予防



規則正しい生活で免疫力アップ



しんどい時は休養

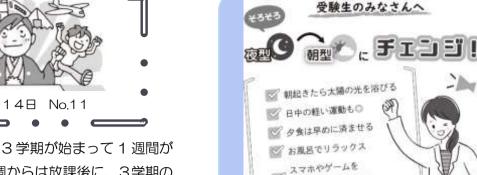


O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.Z.Z.Z.O.

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、 秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる

@+Z+Z+Z+@+ Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+@+Z+Z+Z+

kkb 桜にとっても大事なのですね。



3年生と話をしていると「家に帰ってから一度寝て、夜 に勉強します」「一回寝ると起きられなかった!すぐに勉 強する方が私には向いてるみたいです」などそれぞれ自分 のやり方を見つけて一生懸命勉強に向き合っている様子 が伝わってきます。

このがんばりを発揮する試験は朝にありますので、3学 期は少しずつ朝型の生活に戻しておきましょう。スッキリ 目覚めた頭で受けるには、今から朝型に身体を慣らし始め るのがいいと思います。体調管理も大切に!

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ ~

む 記憶を整理して保存するのは脳の「海 ② 声に出して読むと、脳の ③ 友だちに説明する

無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

布団に持ち込まない

試験までもう少し。



馬」。記憶の固定までに約 1カ月かかるので、この間

活動部分が多くなります。 このため音読すると記憶に に繰り返し復習しましょう。: 残りやすいと言われます。

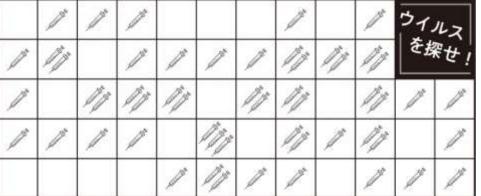
と、自分がちゃんと 理解できているかの チェックができます。

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。 6 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。





空いているマス目のどこかにウイルスが隠れているよ! 注射器の本数は、周りのマス目(たて・よこ・ななめの8マス) にいくつウイルスがあるかを示しているみたい。ウイルスはどこに いくつあるか探してみてね。





私には難しい問題で したが, みなさんは簡 単に解けますか?! 答えは裏面に載せて います。チャレンジし てみてください!