

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。本年もよろしくお祈りします。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

服装は制服でもかまいません。

《《《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



咲くために必要な睡眠と起床



春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけでなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとっても大事なのですね。



受験生のみなさんへ

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。

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

- 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。



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よう。

ウイルスを探せ!



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！