

ほんだより 1月

令和4年1月11日
琴海中学校 保健室



今年は、始業式が11日で、例年よりも少し長い冬休みでした。
みなさんは、どのように過ごしましたか。夜ふかしや家にこもっていたという人は、普段の生活リズムに早く戻しましょう！今年もみなさんが健康で楽しく1年をすごせますように！！
今年もよろしくお願いいたします☺️🌸

3学期も、感染症対策をしっかりしよう！！

○基本的な対策○

- ・毎朝、検温・健康チェックをしよう
- ・生活リズムを整えよう
- ・手洗い・マスク・換気を徹底しよう
- ・学校へ来た後に、体調が悪くなったら、早めに先生へ伝えよう
- ・不安なことがあれば、誰かに話そう
- ・栄養をしっかりとうろう
- ・三密をさけよう



*発熱等の風邪症状や気になる症状があれば、早めに医療機関へ相談を。

○3学期身体測定のお知らせ

1年生	1月18日(火)	1校時
2年生	1月14日(金)	1校時
3年生	1月12日(水)	1校時



※体操服と
ジャージ(上下とも)
を忘れずに!!



素敵な一年に
なりますように🌸



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、春の暖かさだけではなく、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じゃなく、桜にとっても大事なのですね。





保健室利用状況から、ネット・ゲームの使い方が気になる生徒が多くいます。

下のチェックリストで、自分の生活をふりかえり、気を付けることを考えてみましょう。

<ネット・ゲーム依存の兆候チェックリスト>

- 朝起きてすぐ・食事中・トイレ等でもスマホを触る
- 長時間ダラダラと使用している
- 朝起きられず、学校に行けないことがある
- 画面を見ていない時も、SNS やゲームのことが気になる
- 深夜までスマホを離さない
- ほかのことに興味を示さない
- 使用中、注意すると怒る
- 課金の額が増えていく
- 使用時間や内容などについてウソをつく



1月から、本格的に受験が始まります。

1番は体調管理ですが、勉強のコツもありますよ！

3年生の皆さんが十分に力を発揮できますように！

歩きスマホだけじゃない！

寝ながらスマホ

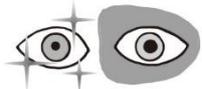
にも要注意



横に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。



この状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。

- ④ 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。
- ⑤ 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！



今年もよろしくお願いたします



みなさんは、どのように冬休みをすごしましたか。冬休み中のけがや病気、他にも気になることなどありましたら、いつでもご連絡下さい。

今年もみなさんが、笑顔いっぱい
'心もからだも健康に' すごせますように...

