

1月のほけんだより

那覇市立小祿中学校
令和5年 1月5日
発行：保健室（金城）

新たな1年が始まりましたね。今年はいさぎ年。うさぎのぴょんぴょんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。皆さんにとって「飛躍」の一年になるよう保健室からも応援しています！

5つの ステップ

お正月気分

から
めけだす

ステップ
5

目標を立てよう

高すぎる目標より、今以上に努力したら達成できそうな目標を立ててみよう。

2023年
健康安全

ステップ
4

積極的に体を動かそう

体を動かすと気分もリフレッシュ♪
血行が良くなり、ほどよく疲れてよく眠れます。



ステップ
3

食事をしっかり食べよう

普段朝ご飯を食べない人は、食べやすいものから少しずつトライしてみよう。お菓子の食べ過ぎに注意。



ステップ
2

太陽の光を浴びよう

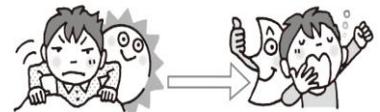
朝日を浴び、交感神経のスイッチが上手に入ると、脳や自律神経、筋肉が自然に覚醒し、スムーズな1日がスタートします。



ステップ
1

睡眠を十分とろう

1日を元気に過ごすために、早寝早起きを心がけましょう。
スマホの使用時間は、自分で考えてコントロールすることが大切！



受験生のみなさんへ伝えたい大切なこと

勉強したことを脳に定着させるためには、『睡眠時間の確保』や『脳の使い方』がとても大切です！
高校入試は朝早くから始まりますよね？寝不足の状態では、ボーッとして実力を発揮できません。
入試本番に向けて、今から生活リズムを少しずつ整えていきましょう。

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。



海馬

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！



学級全員で感染予防対策をしよう！

沖縄県は、年末から新型コロナウイルス感染症の新規感染者数が増加しています。今後は、インフルエンザの同時流行も心配されます。引き続き、基本的な感染予防対策を続けていきましょう。

寒くても換気しよう



換気をしないと…

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



防寒対策のための、ひざ掛け、マフラー、ネックウォーマーなどは許可されています