ほけんだより 1月

2022年1月11日
小川南中学校
保健室

あけましておめでとうございます。
２０２２年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味します。まだまだ油断できない感染症に負けないよう，早寝早起き・手洗い・マスク…と「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。
今年一年みなさんが心身ともに健康に過ごせることを祈っています。

１月の保健安全目標

・体をきたえよう。　・かぜの予防に努めよう。　・事故を防ごう。

身体測定を実施します

１月中に３学期の身長と体重の測定を行います。４月からどのくらい成長したか身体測定で確認しましょう。日程は後日お知らせします。

成長には個人差があります。人と比べるのではなく，身長と体重がバランスよく成長していくことが大切です。

中学生は，体の成長がめざましい時期です。よりよい成長のため，運動，休養，栄養のバランスをとった生活をしていきましょう。

冬のけがや事故に気をつけて！！

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗るときも注意しましょう。

冬場は日が暮れるのが早い上に，路面凍結の心配もあります。十分に注意して安全な登下校をしましょう。特に慌てている時は，事故などを起こしやすいです。時間に余裕をもって出発することも大切ですね。

受験生のみなさんへ

そろそろ

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年生は，受験に向けて日々勉強を頑張っていると思います。いよいよ私立高校の入試も始まりますね。夜型になっている人はいませんか？睡眠不足は，集中力や記憶力を低下させます。また，入試は日中に行われます。少しずつ起きる時間を早めて体を慣らしましょう。もちろん，体調が悪い時は，早めに休むことが大切です。

生活リズムを整えて，実力を十分に発揮できることを祈っています。がんばれ，受験生！

1,２年生も要チェック！！

受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

❶ 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。

❷ 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。

❸ 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。

❹ 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。

❺ 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！

♥ カウンセリングのお知らせ ♥

３学期もスクールカウンセラーによるカウンセリングを受け付けます。悩みがある人や，聞いてほしい話がある人は，気軽に予約をしてみてください。保護者の方のご相談も受け付けています。希望する人は担任の先生または養護教諭までご連絡ください。

【相談日】毎週木曜日　　【 担当 】スクールカウンセラー　加藤　雅子先生

タブレット端末にて「心の相談窓口」のクラスルームが開設されました。
学校生活で困っていることや悩みごとについて相談を受け付けます。
すぐに解決できる問題でなくても，話をすることで心が軽くなることもあります。一人で悩まず，だれかに相談をしてみてくださいね。