

# 3月

# 保健だより

## No. 18

2023.3.6(月)  
宝達中保健室

今年度も残すところあとわずかとなりましたが、この1年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの発生から3年余りが経ちました。学校生活や日常生活においてまだまだ制限された日々が続いていますが、そんな中でも楽しい思い出が作れましたか？

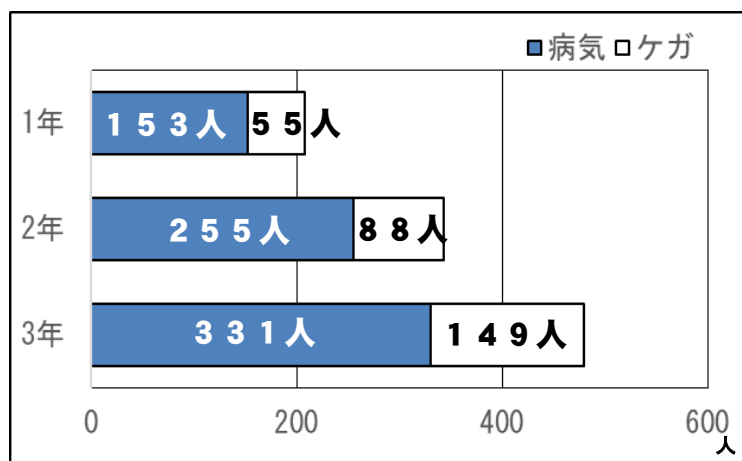
新型コロナウイルスは、今後、オミクロン株とは大きく病原性が異なる変異株が出現するなどの特段の事情が生じない限り、5月8日から「5類」に移行となります。そのことにより、季節性インフルエンザと同等の扱いとなり、少しずつ元の日常が戻ってくることでしょう。

3年生はそれぞれの高校で、1・2年生はそれぞれの学年で、さらに充実した学校生活を送れることを心から願っています。

## 保健室の1年間

保健室来室総数（2月28日現在）

4月～2月で **1,031人**(病気 **739人** ケガ **292人**)



今年度は、3年ぶりにインフルエンザ罹患者がでました。県内では、2月中旬頃にインフルエンザ警報が出されましたが、宝達中では、1～2月で16名が罹患しました。まだまだ油断できませんから、予防に努めましょう。また、新型コロナウイルスについても、皆様のご協力のおかげで感染拡大もなく過ごすことができました。頭痛を訴える生徒の中には明らかに睡眠不足が原因と思われる人が多く、生活習慣の改善が必要です。

### 【症状別来室状況】

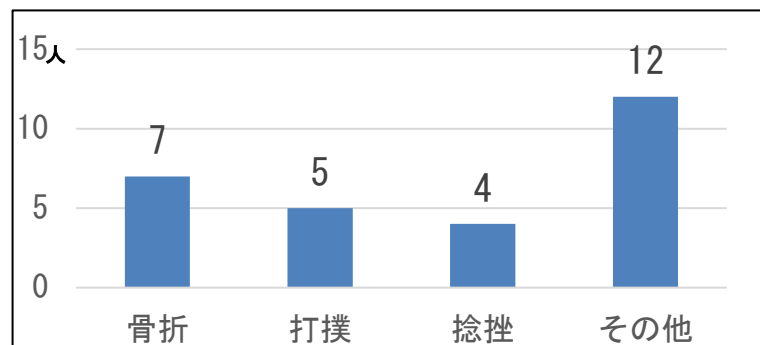
〈病気〉 1位 頭痛	〈ケガ〉 1位 擦過傷
2位 腹痛	2位 筋肉痛
3位 気持ち悪い	3位 捻挫・突き指

### 【曜日別来室状況】

1位 月曜日	4位 木曜日
2位 金曜日	5位 水曜日
3位 火曜日	

### 【日本スポーツ振興センター利用状況】

令和4年4月～令和5年2月利用分



令和4年度、学校でのケガ等で医療機関に受診し、日本スポーツ振興センターに医療費を請求した人は「のべ**28人**」でした。傷病名の「その他」は、裂創・裂創・挫創などでした。

### 上履きスック と 歯みがきセット



を持ち帰り、新学期にはきれいに洗って持ってきてきましょう！



今年度、学校でのケガにより病院受診された方で、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請書類をまだ提出されていない方は、3月下旬までに学校へ提出していただきますようお願いいたします。また、日本スポーツ振興センターの書類が必要な方は、木谷までお知らせください。

# 【記憶に関わる海馬と暗記術】

参考資料：少年写真新聞中学保健ニュース



脳の中にある海馬

## 海馬とは？

海馬は、脳の左右に一ずつあり、すぐ忘れてしまう「短期記憶」を長く覚えていられる「長期記憶」へ変える役割をします。

## 長期記憶と短期記憶

私たちは内外から光、味、におい、音、気温、体温、重力などの感覚情報を常に受け取っています。注意を払った情報、例えば今読んでいる文章は、「短期記憶」として蓄えられて文章の理解に用いられます。短期記憶は、繰り返し使用することで長く保存される「長期記憶」へと変換されます。短期から長期への記憶の返還には「海馬」が必要です。

## 暗記のコツ 情報にいろいろな“糸”をつけよう

**黙読**

**書く**

**声に出す (音読)**

**マーカーで色をつける**

黙読だけではなく、書く、音読する、色をつけるなど、情報に思い出すための“糸”をたくさんつけておくと、効率的に記憶できます。

海馬が関わる記憶の特徴	
<p><b>陳述記憶</b></p> <p>言葉で説明できる記憶のこと。</p> <p>(例)「富士山は3776m」や、記憶力がある・ないというときの記憶のことなど。</p>	<p><b>非陳述記憶</b></p> <p>言葉で説明できない「運動や技能」「技術・習慣」の記憶のこと。</p> <p>(例)泳ぎ方、自転車の乗り方など</p>
海馬が関係する	海馬が関係しない

## 長く覚えていられる「長期記憶」と海馬の関係

### 海馬の役割

注意を払った情報は、一時的に海馬に集められ(短期記憶)、そこに長時間とどまると長期記憶となり、大脳皮質に保存されます。

### 正の感情は海馬に働きかける

楽しい、うれしいなどの正の感情は、海馬に働きかけて記憶力をアップさせます。

脳の海馬は、すぐに忘れる短期記憶を長く覚えていられるように、長期記憶に変える働きをする器官です。「楽しい!」などの正の感情は、海馬を活性化させて、長期記憶へと変換・保存しやすくします。勉強でも興味を持って、楽しむように心がけたり、読むだけでなく、音読や色をつけたりして情報を思い出すための糸をつけると、効率的に記憶できます。