



保健相談だより

いよいよ夏本番！温暖化の影響で、少しずつ平均気温は上がり、命の危険を感じるような暑さの日があります。

暑さに負けないためにも、普段から体づくりやバランスの取れた食事、いつもの生活リズムを心掛けてこの夏を乗り切っていきましょう！

自分でできる 熱中症対策

「プレクーリング」とは？
運動・作業や外出の前に体を冷やしておくことで、
その後の体温上昇を抑制し熱中症を予防するもの



体内から冷やす

- ・冷たい飲料をとる
(シャーベット状のものだと
より効果的！)



体外から冷やす

- ・冷たいシャワーを浴び（14度以下はNG）
- ・皮膚に霧吹きをかける
- ・首・脇の下・足の付け根のアイシング



バランスの取れた食事・睡眠・運動が熱中症の対策の土台です！！！！

脱水症の

チェックポイント

脱水の中には、喉の渇きが表れにくい種類の脱水（塩分欠乏性脱水）もあります。

脱水かな？と思ったらチェックして自分で早めに対処できるといいですね。

※自力で水分を摂取出来ない場合は、医療機関の受診が必要です。

皮膚の状態

手の甲の皮膚をつまんで離すと、元に戻るまでに3秒以上かかる



爪の色

爪を5秒圧迫して離れた時、元の色に戻るまでに3秒以上かかる



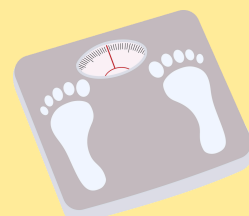
尿の変化

普段よりも尿の量が少ない・
色が濃い



体重減少

発汗により運動前の体重
の2%以上減少した



スクールカウンセラー 黒ちゃんの ハッピー♪アドバイス



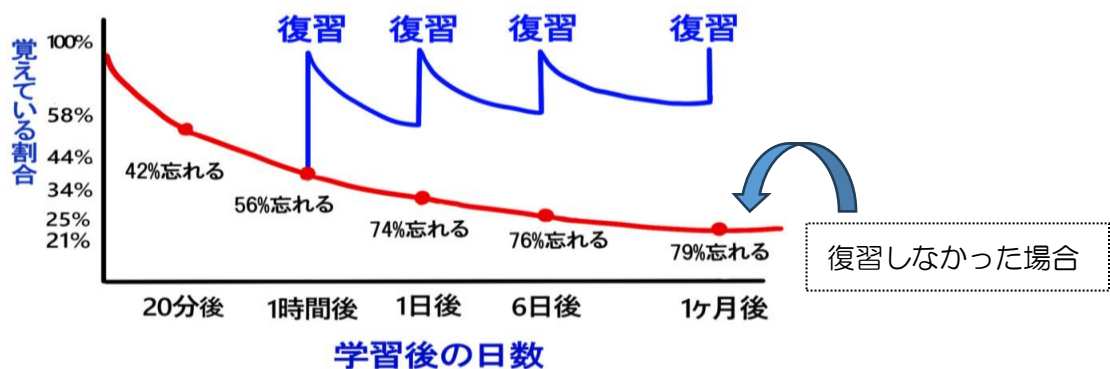
♪ 分かっている内容なのに復習する必要ってあるの？

今回は、長年の謎、『理解している内容でも復習をする必要性』について、人間の記憶のメカニズムと一緒に紹介したいと思います。

夏休みに向けて受験に焦りを感じている3年生のみなさん、1日1問でも1行でも取り組めば、それは『勉強が進んだ』ことになります。諦めず、本番に向けて自分の学力を磨き続けていきましょう。

① 記憶のメカニズム（忘却曲線の、おはなし）

エビングハウスの忘却曲線



上の図は、ドイツの心理学者・エビングハウスという人が見つけた、『忘却曲線』というグラフです。1時間後には、さっき受けたはずの授業の内容の半分が頭の中から消えている計算になります。

脳は、インプット（覚える）とアウトプット（思い出す・書く・話す・練習する）の繰り返しによって記憶が定着する仕組みになっています。ただし、徹夜・一夜漬け・睡眠不足は記憶定着の大敵です。

『分かっている内容でも復習が必要な理由』とは、『少しでも長い時間覚えておけるようにする』ため。「あ～やったやった、こんなこと。」と思い出しながら、ノートや資料集、プリントなどを軽く読み返すだけでも効果があります。寝る前の10分間、今日のおさらいタイムを作ってみるのはどうでしょう？

② 記憶に残りやすい勉強法（例）



脳は、自分にとって無意味な情報から順に忘れていく。

イラストで覚える、リズムをつけて覚える、記号や用語を擬人化させたり語呂合わせで覚えるなど、何かイメージしやすい方法で覚えてみる。



声に出して覚えるようにしたり、人に説明する・お互いに問題を出し合う方法で勉強すると、自分の理解度の確認と記憶の定着率アップがセットになって、お得。



昼と夜で取り組む問題のタイプや作業内容を変える。

脳が興奮しやすくなる応用問題・論述問題・長文読解は、朝～夕方に。暗記系の、覚える作業が中心の学習は夜に。