

2021年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？今年の冬至は12月22日です。体が温まるゆず湯に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べて健康に過ごしましょう。いつもより長い夜の時間に、1年を振り返って来年の目標を立てるのもいいかもしれませんね。



マスクの着用



## コロナ前の日常の生活に戻ったわけではありません。

引き続き感染防止対策の徹底をしましょう。



## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや咳と一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしていると、飛沫の吸い込みを予防することが明らかになっています。また、ウイルスは手にくっついて口から入ることもあります。いろいろなところでその機会をねらっています。

### ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3時間	24時間	48~72時間

そんなウイルスを数10秒で消滅

させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すすぐ

2回くりかえす

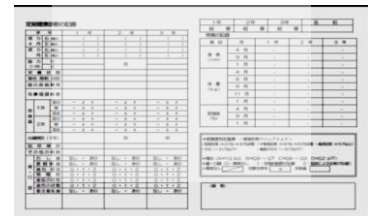
これでウイルスはほぼゼロに！



### ●『My Health』の提出日は1月11日(火)です。

「成長曲線・肥満度曲線について」を、『My Health』にはさみました。からだの成長には個人差がありますが、身長と体重がバランスよく増えていることが大切です。気になることや相談したいことがあれば前田まで申し出てください。

『My Health』



### ●受験生のみなさんへ

## 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か月かかるので、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！

