

ほけん だより 1月



2022. 1. 18
鳥越中学校保健室

楽しすぎた冬休み…

こんな人は 要注意!



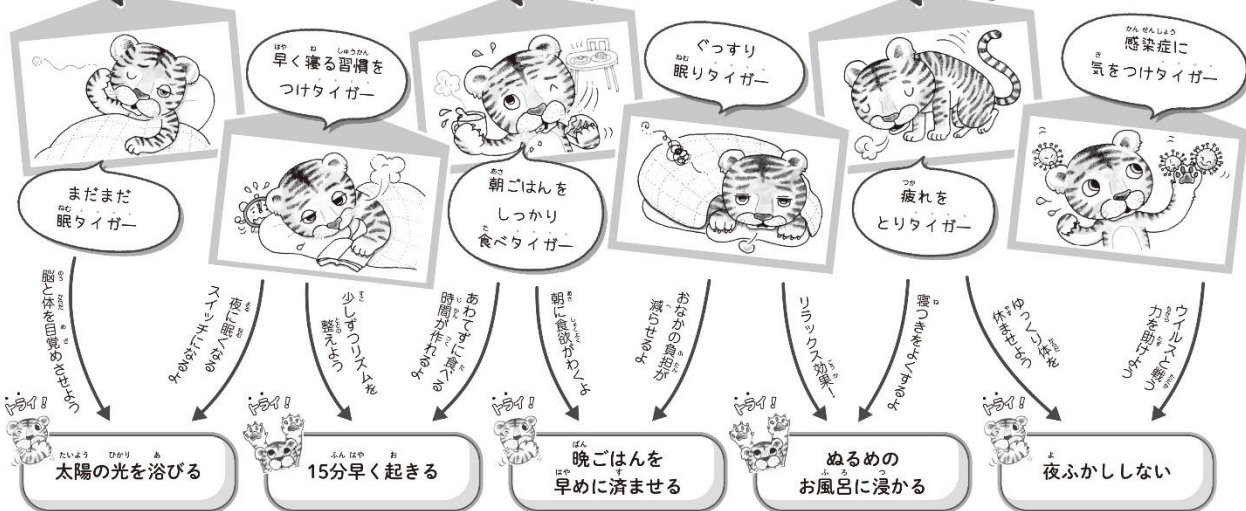
思い当たる人は、どうすれば改善できるかな?

新年あけましておめでとうございます★
3学期が始まり1週間経ちましたが、冬休み気分が抜けきらず、左のイラストのようになってしまっている人はいませんか? 下のイラストの「元気な1年にしタイガー」を参考に生活リズムを正して、2022年を爽やかにスタートしましょう!



そして、新年早々コロナウイルスが威力を増し、世界中でオミクロン株が流行しています。石川県内もどんどん感染者数が増加していますね。感染症対策は身に付いてきていると思いますが、慣れてきた今だからこそ改めて自分の生活を見返してください。少し気が抜けていたなあと思うところはありませんか? 1月は保健委員会が感染症対策についてのクイズラリーを企画します! ぜひ参加してくださいね♪

「元気な1年にしタイガー」なら、今日からトライ!



まだまだ気を付けたい!

感染症に負けないために



手洗い



石けんをつけて
ていねいに

マスク



清潔なものを
使おう

運動



がんばりすぎない程度でOK

換気



寒いけど…
忘れずに!

今年度最後の身体測定が終わりました。測りながら、「みんな大きくなったなあ」と思い、嬉しくなりました😊

身長は両親からの遺伝でいたい決まっていますが、生活習慣は大きく影響します。十分な睡眠、バランスのとれた食事、身長も身体の中の臓器もどんどん発達していきます。

特に身長を伸ばしたい人は運動が大事！骨の成長は10代後半頃には終わってしまうと言われていきますので、今の時期に運動をして骨にたくさん刺激を与え、伸ばしていきましょう。

1年間の身長の伸び	平均	最大
1年生	3.8cm	8.2cm
2年生	1.8cm	5.0cm
3年生	1.3cm	5.7cm

3年間で最も身長が伸びた人はなんと22cm！すごい！これからも正しい生活リズムを心がけてね！



SDGs¹⁵

私達でも簡単にできる寄付です！
試してみてくださいね♪

あの有名人の名前、なんだっけ？

あのお店、今日は営業してるかな？



スマホやPCを使うとすぐわかるので、つい頼ってしまう「検索エンジン」。そこでオススメなのが、「検索するたびに木を植える」検索エンジン。ドイツの企業が提供する「Ecosia（エコジア）」は、

世界中で植樹活動を行う世界自然保護基金に広告収入の80%を寄付しています。つまり検索するたびに植樹活動に貢献できるというわけです。およそ45回の検索で木が1本植えられ、10年あまりの間に1億本以上が植樹されたそうですよ。ぜひ使ってみてくださいね。



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。

さあ！ついに入試本番がやってまいりました！まずは私を入試第一志望の人もそうじゃない人も、全力を出し切ってください。入試はいつもとは違う緊張感があると思いますが、深呼吸して1問1問を丁寧に解いていけば大丈夫！

本番までにできることは、体調を整えること。連日の夜更かしは疲労の蓄積になります。試験が近づくにつれて、睡眠時間はしっかりと確保するようにしましょう。そのためにも勉強は計画的に。みなさんの健闘を祈ります！！

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。
- 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!



受験勉強



息抜きも大切に