

ほけんだより 1月

伊勢崎市立あずま中学校 保健室
令和4年1月13日(木)



今年の干支はトラ。「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、規則正しい生活習慣プラス感染症対策で「虎に翼」の元気な体をつくりましょう。今年もよろしくお願いたします。

県内の警戒レベルが2に引き上げられています

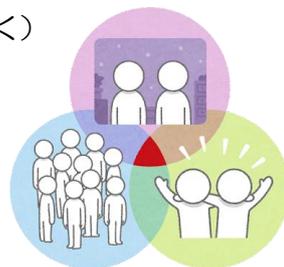
オミクロン株とは・・・

- ・感染しても軽症、無症状で済む傾向がある →感染に気づきにくい
- ・今までより短期間に広がる →感染力が強い
- ・ブレイクスルー感染が起こる →3回目のワクチン接種が効果的



引き続き、気を抜かずに感染症対策をしていきましょう！

- 1 登校前に必ず検温と健康観察を行う（健康状態を記録しておく）
- 2 マスク着用（冬でも水分補給は忘れずに）
- 3 手洗いや手指消毒（毎日清潔なハンカチを持ってくる）
- 4 部屋の換気（冬でも定期的に窓を開ける）
- 5 3密回避（密閉空間、密集場所、密接場面NG）
- 6 ソーシャルディスタンス（友だちでも一定の距離を保つ）



受験生のみなさんへ

3年生のみなさんは受験が控えていますね。もうひとふんばりです。リラックス方法を見つけおくと、行き詰ったときに気持ちを切り替えられます。健康第一で頑張りましょう！

1・2年生もテスト前に参考にしてみてくださいね。

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。

