

# 保健だより



令和4年1月14日（金）

国光原中学校保健室



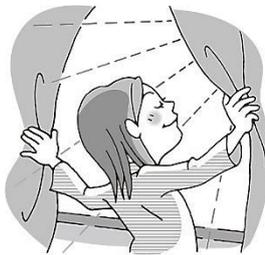
いよいよ 2022 年が始まりました。遅くなりましたが、今年もよろしくお祈りします。今年は「寅年」。「寅」は動物のトラのことです。黄色地に黒色の毛皮の模様から、トラに生まれる前は夜空に輝く星だったのでと考えられていたそうです。「決断力」や「才知」、「才覚」の象徴で、「始まり」の意味もあり、トラは縁起の良い置物としても重宝されています。みなさんも今年の目標を決めて、ぜひ新しいことを始める1年にしてくださいね。

さて、冬休みモードから学校モードに切り替わっているでしょうか。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に登校しましょう。

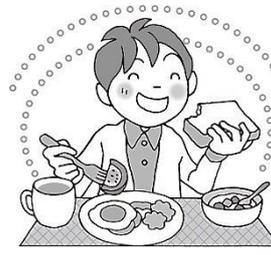
## 生活を切り替えるコツ



毎日同じ時間に起きる



起きたら朝日を浴びる



朝ごはんを食べる



夜ふかしをしない

## 切り替えスイッチ

### で、快適な睡眠を！！



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠った後も睡眠のサイクルが乱れたりするので、深く眠れなくなることがあります。



睡眠と目覚めのリズムには、快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と、気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをきっかりと切り替えるサイクルが必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



## 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！



# 自分のため みんなのために できることを続けよう

新型コロナウイルスの感染状況はしばらく落ち着いていましたが、最近また増えてきました。宮崎県では感染が急拡大していることから、「感染拡大緊急警報」が発令されています。これまでより感染力が強いと言われているオミクロン株の流行が心配されますが、私たちにできる予防策はこれまでと同じです。もう一度気を引き締めて、基本的な感染予防策を徹底しましょう。



## 正しく使おう マスク!



- ①鼻の形に合わせ  
すき間をふさぐ
- ②あご下まで伸ばし顔に  
すき間なくフィットさせる

会話時は  
必ず着用!

ポイント

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を



## こまめにしよう 手洗い・手指消毒!

こんなタイミングでは必ず!

- ・共用物に触った後
- ・食事の前後
- ・公共交通機関の利用後 など



指先・爪の間・指の間や手首も  
忘れずに洗いましょう!



## 目指そうゼロ密!

一つの密でも避けましょう!!



密接

マスクなし× 大声×



密集

大人数× 近距離×



密閉

換気が悪い× 狭い所×



私たちの体は、普通に生活していても1日に約2.5Lもの水分を失っています。特に冬は、発汗量の減少やマスク着用などによってのどの渇きを感じにくく、気付かないうちに脱水状態になってしまふことがあります。乾燥しているとウイルスなどから体を守る機能も低下してしまうので、冬もしっかり水分補給しましょう。のどの渇きを感じる前に、こまめに飲むことが大切です。