

1月のほけんだより

舟橋村立舟橋中学校
令和4年度 第9号

3学期が始まって約2週間が経ちました。そろそろ心や体のリズムも平常モードに戻ってきた頃だと思います。寒い日が続きますので、保温をしっかりして、体調を崩さないようにしていきましょう。



保健目標



冬の感染症に気を付けよう



感染症予防のポイントは 減らす・入れない・戦う

冬はインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症が流行しやすくなります。新型コロナウイルス感染症とあわせて対策を行っていきましょう。



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



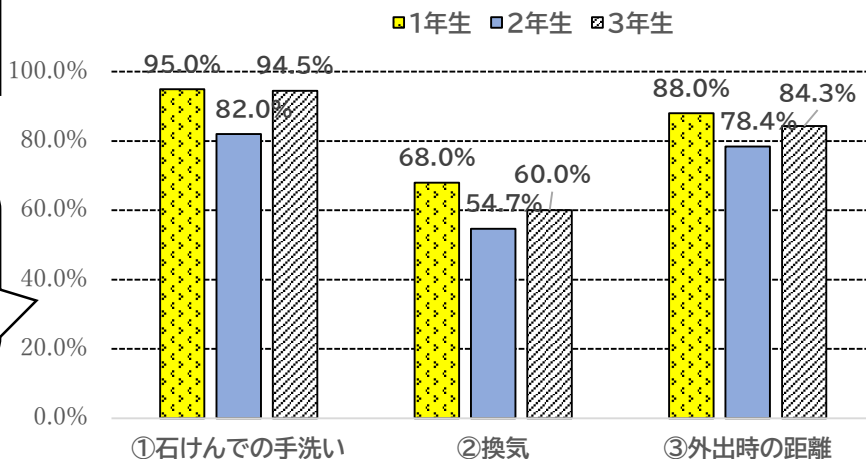
マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

冬休みの「感染対策強調週間」の結果

8日間の
達成率



石けんでの
手洗いを意識した。
(1年)

マスクを着けていないときは周囲を確認したい。
(2年)

こまめに換気をするように心がけた。
(3年)



生活習慣を見直そう



夜ふかし



クセになって
いませんか？

平日休日を問わず、夜0時過ぎまでゲームや動画、SNS等のメディアを使用している人がいるようです。

21時以降の使用は夜ふかしの原因になりやすいため、目的・内容・使用時間等を吟味し、早めに切り上げるよう、意識して調整する必要があります。



楽しすぎた冬休み…

こんな人は **要注意!**



登校
ギリギリまで
寝ている



いつも
夜ふかし

運動不足に
なっている



ダラダラ食べる
クセがついた

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな？



依存症を引き起こす「依存物」の3つの特徴

- 1 楽しい
- 2 飽きない
- 3 疲れない

◎「娯楽として使うネット」は依存物にあたるそうです。人の興味を継続させ、見る時間を増やす仕組みになっています。

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!

