



HAPPY!

瀬田中学校ほけんだより

NO. 9

2022. 1. 7



あけましておめでとうございます!

2022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、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。

まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう!



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。



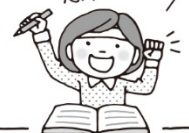
② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。

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!



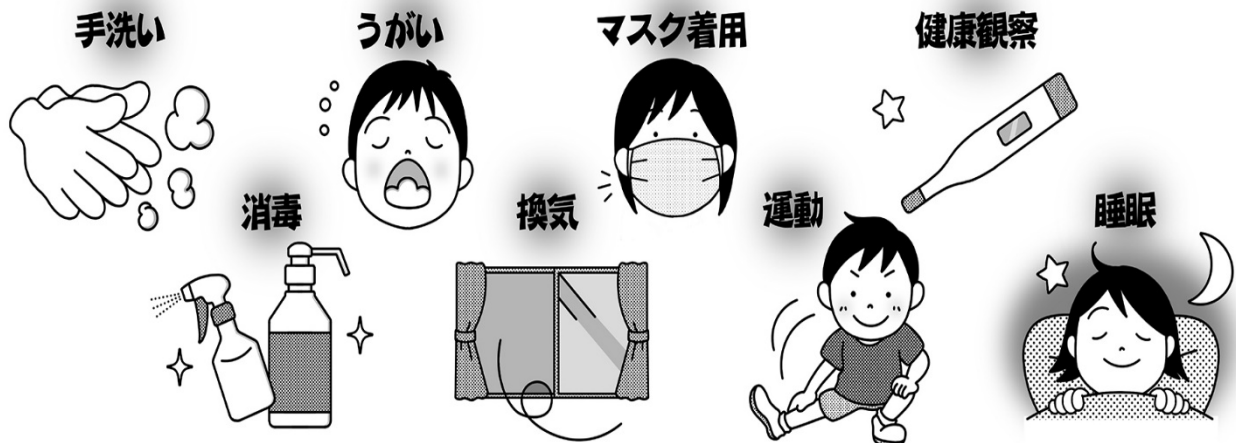
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



ちょっと教えて！ミニミニアンケート結果発表！

1 2月の健康観察カードのアンケート結果を発表します！

Q.朝寒い・・・布団、ベッドからすぐに起きられる？

- ①起床時刻にパッと起きられる
- ②少しねばって自分で起きる
- ③家族に起こされるまでねばる
- ④その他

アンケート対象：全学年
有効回答数：197

