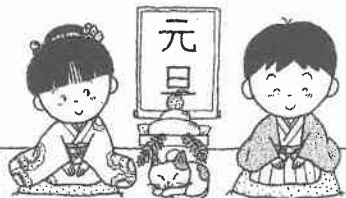


ほげんだより

令和4年1月11日



皆さんはどんな初夢を見ましたか？昔から、「一富士・二鷹^{たか}・三なすび」が縁起の良い初夢と言われます。諸説ありますが、「富士」は「無事」、「鷹」は「高く」、「なすび」は「事を成す」の語呂合わせになっていて、新しい年の健康と目標の達成を願う気持ちが込められているそうです。受験を控えた3年生にとっては、いよいよラストスパートの時期ですね。体調管理に気をつけて、目標に向かってもう一頑張りしましょう！
この一年も、皆さんが健康で元気に過ごせることを祈っています。

ファイト！受験生！！

受験生にとってはこれからが本番に向けてのラストスパート。当日に実力を発揮するためにも、心身ともにベストな状態に整えておくことが大切です。

規則正しい生活習慣
受験当日のスケジュールに合わせた生活を

夜型から朝型へ切り替えよう

人間の脳は目覚めてから3時間くらい経過しなければ、活発に働かないと言われています。つまり、本番の試験が開始されるのが午前9時頃だとすると、その3時間前＝午前6時頃には目覚めておかなければ、脳は十分に働いてくれず、自分の実力を発揮できないということになります。これまで遅くまで勉強していた人も、そろそろ「夜型」から「朝型」の生活リズムに切り替えたいところです。徐々に寝る時間を早くしてその分、朝早くに起きて勉強するようにしてみましょう。

また、脳を活発に働かせるのに欠かせないものが、「朝ごはん」です。朝型生活に移行すれば、朝ごはんをゆっくり食べる時間も確保できます。

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か月かかるので、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。



感染症対策は同じです！

変異株が心配な新型コロナウイルス感染症ですが、その予防方法については、かぜやインフルエンザの予防方法と同じだと言われています。（左の図を参考にしよう！）

【感染症対策の3つのポイント】

- 感染源を経つこと
- 感染経路を経つこと
- 抵抗力を高めること

新型コロナウイルス感染症は、一般的には飛沫感染、接触感染で感染します。閉鎖空間で、近距離で多くの人と会話する環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。感染経路を経つためには、①手洗い②咳エチケット③清掃・消毒が大切です。

■発熱等の風邪症状が見られた場合

学校内で感染源を経つためには、外からウイルスを持ち込まないことが重要です。『発熱等の風邪症状がある場合』には、症状がなくなるまでは自宅で休養するようにしてください。新型コロナウイルス感染症を疑う症状で欠席した場合は、出席停止の措置をとります。

お願い

ミズ到来!? かぜ・インフルエンザ 予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p>	<p>肌着をきちんと着る</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p>