

# 保健だより

令和3年12月24日  
中野区立明和中学校  
保健室  
No.11



明日から冬休みです。例年より少し長い冬休み…。生活リズムを崩さずに過ごすことが、冬休み明けの学校生活をスムーズにスタートさせるコツです。規則正しい生活は、健康を維持する基本となります。新型コロナウイルス対策としてもとても重要です。クリスマスや大晦日、お正月とイベントの多い冬休みですが、生活リズムは崩さずに過ごすことを心がけましょう。

冬休み明け、元気な姿で会いましょう。充実した冬休みを…。



## 冬休みを健康に過ごすために・・・



### 生活リズムをくずさない



規則正しい生活習慣が健康のひけつです。学校がある日と同じ時間に起きよう。

### 家でも感染症対策



手洗いや換気など感染症対策を続けよう。

### 少しずつでも毎日運動



体を動かすと気持ちもリフレッシュできます。

### SNSトラブルに気をつけよう



そのメッセージ、その画像、送って大丈夫?トラブルにならないよう、送信する前によく考えよう。

### お酒・たばこは絶対ダメ



未成年者は心身ともにまだまだ発達段階にあり、心身への悪影響が大きいため絶対にやめよう。

ノンアルも×

※ノンアルコール飲料は大人向けに作られた製品です。「ノンアルコール」といわれていても少量のアルコールが含まれている場合もあるので飲まないようにしましょう。



## 受験勉強の効率をよくするコツ



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ヶ月かかるので、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方が、効率よく記憶できます。

④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。

### 保健委員会による感染症対策動画



12月6日の生徒会朝礼で、保健委員会が作成した感染症対策動画を発表しました。いかがでしたか? この動画を参考に、冬休みもしっかりと感染症対策を行いましょう! 保健委員のみなさん、お疲れさまでした。



冬休み中も健康観察を忘れずに!

