

ほけんだより

令和4. 1. 13
塩竈市立第二中学校

新しい年がスタートしました。生活のリズムは戻りましたか？
充実した1年を過ごすためにも、自分の目標をしっかりと立て、目標に向かって頑張っていきましょう。
寒さも一段と厳しくなり、例年はかぜやインフルエンザが本格的に流行する時期に入ります。今年はさらに新型コロナウイルス感染症の第6波の心配もあります。健康管理をしっかりし、健康に過ごしましょう。



オミクロン株急増

新型コロナウイルスに警戒しましょう

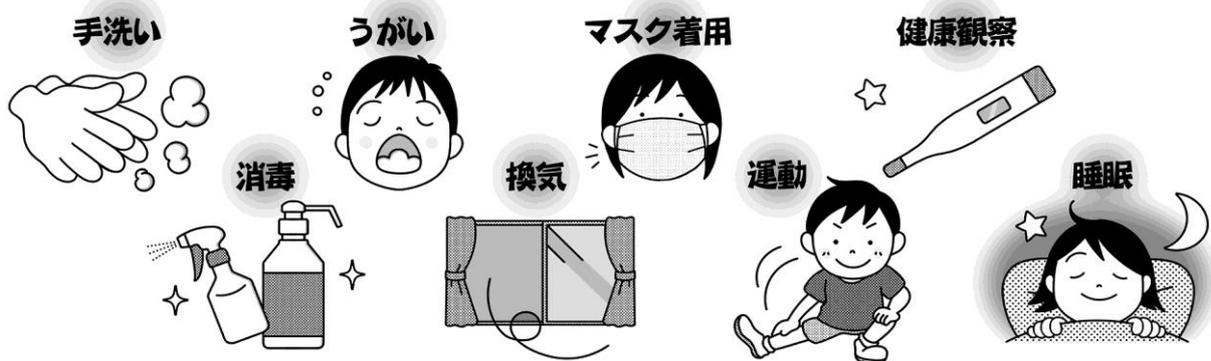
コロナ？ インフル？ ただのかぜ？



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かぜも… 予防方法は同じです



年明けから新型コロナウイルス感染症が急増しています。オミクロン株はデルタ株などと比較すると4倍以上感染力が強いといわれています。今までと同様に密を避け、マスクの着用や手洗いを丁寧に行うなど、一人ひとりが予防に努めましょう。

新年スタート＊生活を切り替えるコツ／

お正月のゆったりとした生活リズムから学校モードに切り替えるためのポイントを紹介！寒い冬を元気に過ごすために、毎日の習慣を見直しましょう。



①毎日同じ時間に起きる	②起きたら朝日を浴びる	③朝ごはんを食べる	④夜更かしをしない
			
起きる時間を一定にすることで体内のリズムが整えられ、質の良い睡眠がとれます。また、夜も自然と眠くなります。	人間の体内時計はぴったり24時間ではありません。朝日を浴びることで体内時計がリセットできます。	朝ごはらは1日を元気にスタートさせるためのスイッチ！しっかりと噛むことで脳の働きも活性化され、集中力アップ！	中学生は8時間睡眠が理想です。寝る1時間前からメディアを使わないようにすることでスムーズに眠りにつけますよ！

頑張れ！中学生

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！



＊保護者の皆様へ＊

新年を迎え、学校がスタートしました。年末年始、ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしたでしょうか？冬休みは期間は短いですが、クリスマスやお正月など行事も多く、普段の生活スタイルとは違った生活を送ることも多かったと思います。お子さんは規則正しい生活に戻っているでしょうか？例年1月から2月にかけては、インフルエンザの流行等が心配されますが、今年はオミクロン株による新型コロナウイルス感染症の第6波の心配もあります。今年も引き続き、ご家庭での健康管理に努めていただきますようお願いいたします。冬休み中の様子、また学校がスタートしてからの様子で何か気になることなどありましたら、学校にご相談いただければと思います。