



明けましておめでとうございます。
 今年も皆さんが元気に過ごせるように、保健室から色々な情報を発信していきます。
 まだまだ寒い日が続くので、まずは早寝早起き朝ご飯を心がけて、感染症に負けない体づくりをしましょう。
 今年もどうぞよろしくお祈りします。



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」。



1か月の間に何度か繰り返し復習すると記憶が固定されます。

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!



おなかもひと休み

七草がゆ



受験前日や朝食に、験担ぎで「カツ丼にしようかな」と考えている人はいませんか？
 カツ丼には脂質がたくさん含まれており、消化に時間を要する食べ物です。普段は気にすることなく食べることができるかもしれませんが、精神的なプレッシャーなどから、いつもより胃が弱っているかもしれません。そんな時は、あっさりしていて消化の良い「七草がゆ」がおすすめです。胃に優しい食事を選んで、脳へエネルギーをチャージしてくださいね。



12月中旬から全てのHR教室と講義室に、CO₂モニターを設置しました。換気が不十分なクラスでは、アラームが鳴っているかもしれません。

感染症対策の一つとして、部屋の換気を行うことはとても大切です。アラームが聞こえた時は、寒いかもしれませんが、教室の換気をしましょう。

寒くても換気しよう



換気をしないと…



体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは

“空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

来月は教室の二酸化炭素濃度を測定するため、学校薬剤師の先生が来校予定です。授業中に皆さんの教室で測定します。