



12月
冬休み号

ほけんだより

旭中

新型^{しんがた}コロナウイルスもインフルエンザも /

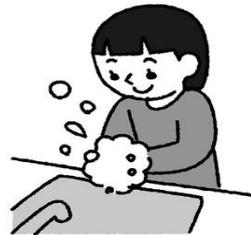
自分にできる感染症対策 **しっかり続けることが大事**



人と一緒のときはマスク
ひまつを飛ばさない



ソーシャルディスタンス
人との距離をとる
(人混みは避ける)



石けんで手洗い
(定期的にこまめに)



栄養や睡眠をしっかり
体力をつける

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

**毎日
ダメだよ!!**



だらだら
ゲーム・スマホ

カラダを動かす



だらだらパクパク

3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ

夜にしっかり寝る!



今年の治療は今年のうちに・・・

12月に入り、今年もあとわずかです。3年生は、受験の準備で頭がいっぱいの人も多いでしょう。

大事な試験や、面接を控えている人も多いかと思いますが、むし歯がある人は、休みを利用して治療に行きましょう。宇都宮市では、中学生は、医療費がかかりません。保護者の方と相談して、早めに治療に行きましょう。

治療が終わった人は、「歯科検診結果のお知らせ」に治療結果を歯科医師に記入してもらい学校へ提出してください。

受験を乗り切る

脳科学的な勉強法

長期記憶をするには・・・

1. 理解して覚える。
2. 繰り返し何度も覚える。
3. 記憶をつかさどる"海馬"が刺激される。

脳には、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚という五感から働きかけることで、記憶が定着しやすくなるという特性があります。声に出して読むことは、この原理により、視覚、聴覚を使っています。

また、記憶の定着は、寝ている時に行われるといわれています。寝る前に、覚えておきたいことややりたい自分を思い浮かべながら寝ると、そのイメージが定着します。しっかりと睡眠をとっていないと、常に脳がうまく働かずに集中力が低下し、記憶力も低下してしまいます。受験勉強には、睡眠が大切です。しっかり寝ましょう。

心理学的な勉強法

受験の時は、不安になったり、プレッシャーを感じたりしますが、自分を信じて合格するイメージをもって勉強に取り組んでみましょう。

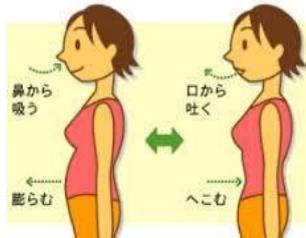
良いイメージをもって、行動すれば、自分の中のやる気スイッチが入りやすくなり、モチベーションがあがりますよ。



気持ちの持ち方



失敗を引きずらない



ドキドキする時は、深呼吸



緊張しているけど大丈夫だと思う

先輩たちに聞きました

試験当日、
こんなことに
気をつけて!!

力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたなら、試験中におなかが痛くなって大変 (>_<)



食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいったら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が... (*_*)



着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった~f^_^;



忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。