



令和4年がスタートしました。今年の目標は立てましたか？
「1年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事を始めるには、計画を立ててから実行すべき、という意味です。でも、目標を達成するためには、ペース配分も大切です。無理のない日々を送ること、頑張りすぎないことも大切です。また、健康な体は、何をするにも基本になります。健康な体を大切に1年を元気に笑顔で過ごしましょう。



まだまだ気を付けて！感染症！！

新型コロナウイルスの感染は依然として拡大しています。栃木県も、感染者数が過去最多を更新しています。いつ、自分や周りの人がかかってもおかしくありません。大切なのは、基本的な予防対策をきちんと行うことです。

1. 体調が悪いときは登校を控えましょう



発熱がなくても新型コロナウイルスにかかっていることがあります。体調がよくないときは外出せず、自宅で安静にしましょう。

特に、学校は集団生活の場です。いつもと違うな、というときは登校を見合わせましょう。

2 手洗いの励行、マスクの着用を



会話をするときには、必ずマスクをしましょう。

外から帰ってきたとき

トイレから出たとき

食事の前には、必ず手を洗ってください。

意外と忘れがちなのが、鼻をかんだあと。鼻汁にはウイルスがたくさん含まれています。必ず手洗いを！！



12月の保健室～みんなの様子～

◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	16	9	2	0	27
2年	16	22	1	4	43
3年	11	12	2	3	28
合計	43	43	5	7	98

12月の保健室の来室者は98人。1日平均6.1人来室したことになります。(保健室が開いていない日を除く)12月も1,2年生のスポーツフェスティバルがありました。大きなケガをすることなく、楽しいスポーツフェスティバルができました。皆さんの意識が高かったためだと思います。

感染症は増加していて、油断できない日々が続いています。感染症への不安から、気持ちが落ち着かない人もいます。3年生は受験勉強で疲れていたり、睡眠不足になったり、不安な気持ちになっている人も増えています。体調がすぐれない時、心に元気がないときは無理をせずに、休養を取ってください。不安な時は、保健室でもお話を聞きますよ。

脳の働きを知ろう

3年生はこれから県立の受験が始まります。1,2年生は、学年末のテストや実力テストと、学習に取り組む時間が多くなります。でも、夜遅くまで勉強していて、睡眠不足で翌日体調が悪くて授業に集中できない、となつては、本末転倒です。

脳の働きや特性を知って、効率よく学習に取り組みましょう。遅くとも、日付が変わる前には寝ること、体調がよくないときは、早めに休むことも意識してください。

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!



