

ほけんだより 1月号

大阪市立歌島中学校
保健室
2022年1月13日

新しい年がスタートしました♪寅年は「春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態」だとされています。まさに、勉強や部活動、進路などに向かって努力しているみなさんのようですね。

夢や目標を実現するために、まずは今年1年の目標を立てましょう。やがて春が来て、きっと実現することでしょう。

2022年も保健室からみなさんの挑戦を応援しています！！

災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



保健室からのお知らせ

～健康観察表の記録について～

新型コロナウイルス感染症が流行し、2年が経ちましたね。毎朝の体温や体の症状を記録することが日課になっているでしょうか？歌島中学校では、未だに体温を測り忘れて登校する人が多くいます！「学校で測ってくれるから大丈夫♪」と思っているそのあなた！登校後の体温は、外気温に左右されて正確な

体温ではありません。起きてすぐに測るクセをつけてください。また、保健室に来室する人中で、「朝からしんどかった」という人がいます。

朝の時点で体調不良のときは休みましょう。

睡眠の働き ～昼夜逆転していませんか？～

① 脳を回復させる

睡眠不足や夜更かして脳が疲れると、頭痛や腹痛、吐き気などを引き起こします。「なんかだるいなあ…」と感じる人は睡眠不足かも？



② 脳を育てる

脳の中にある「覚える力・考える力」に働く”海馬”は寝ている間に大きくなります。しかし、睡眠不足の人は海馬がうまく大きくなりません。

③ イライラ、嫌な気持ちを落ち着かせる

しっかり寝ることで、気持ちが落ち着き、イライラや嫌な気持ちがなくなり前向きにしてくれます。



④ 記憶を定着させる

起きている間に覚えた知識や記憶を整理し（短期記憶）、忘れないように脳に定着させます（長期記憶）。



～寝る子は育つ～

これは科学的に正しい事実です。みなさんの成長にとって最も重要なホルモンである「成長ホルモン」は起きているときよりも、寝ているときの方が多く分泌されます。毎晩7～10時間は睡眠をとり、気分明るく元気に過ごしましょう！

～12月 保健室の来室状況～

昨年の12月は、一昨年に引き続きインフルエンザの発生数は0でした。マスク生活が続き、感染症に対する意識が高まったからでしょうか。3年生はこれから進路に向けて大事な時期になります。体調不良なく3学期を乗り越えてほしいと願っています。

	今年度	昨年度
12月 来室者	体調不良 168人	219人
	け が 102人	119人
インフルエンザ発生数 (12月末時点)	0人	0人



「元気な1年にしータイガー」なら、今日からしータイ!



受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 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。
- 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。
- 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。**
- 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。
- 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。



背中をまっすぐに するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は?

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。



この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。