

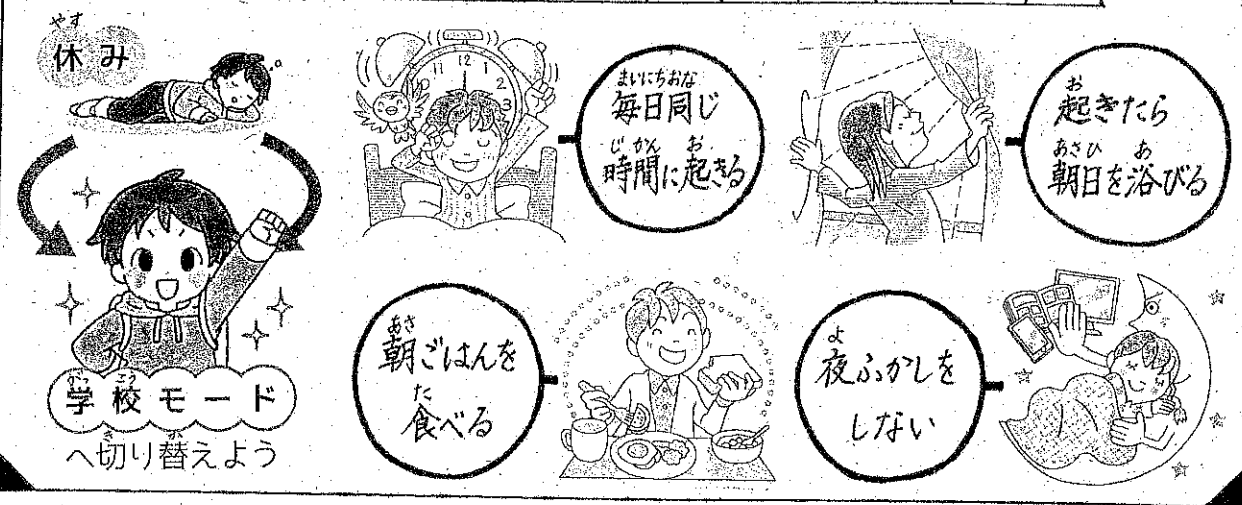
ほしんどより 1月

小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和4(2022)年1月

新年を迎えました。「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやりとげるにはまず最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるように考えてみてください。引き続き、新型コロナウイルス感染症予防にも努めましょう。

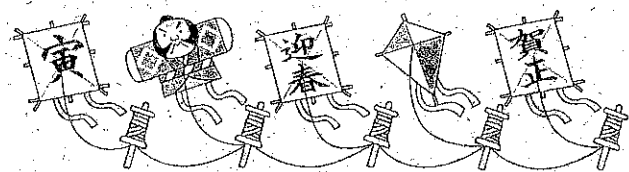


新学期・生活を切り替えるコツ



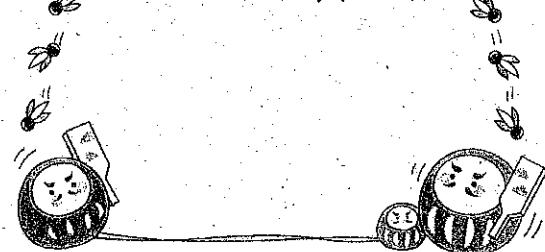
1月の保健行事

12日(水) 発育2測定(3・6年)
13日(木) 発育2測定(2・5年)
14日(金) 発育2測定(1・4年)



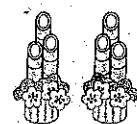
25日(火) たばこの害について(5年)
27日(木) フッ化物洗口(4年)

今年の健康目標



感染症を予防しよう

石けんを使って手洗い、うがい、
顔洗い、咳エチケット、
マスクの着用



かぜによる くしゃみ・鼻水に効く ツボ

《場所》
迎香 小鼻の横

《押さえ方》 中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します



あなうめクイズ!

Q 「さ○○○も○○し○○○す○そ○」 ※ ○の中に文字を入れてね。
Q [うよせてむくごいでい] ヒント 丸くなっているかな?
Q

勉強の効率をよくする5つのこと

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ヵ月

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いわれます。

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。眠いのをがまんして勉強するより、きちんと睡眠をとる方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、記憶に良く残るそうです。

