



大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 1月発行

新しい一年の準備は万端？

2022 年が始まりましたね！

「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやり遂げるには、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。受験勉強で忙しい人も多いと思いますが、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、もう一度チェックしてみましょう。

勉強だけではなく、健康チェックも忘れずに。



そのあぐび、原因はあれ！?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかいうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

2022 年も
元気に過ごす
ポイントは

ねる

早寝早起き
できていますか？



たべる 栄養を考えて
食べていますか？



うごく

適度な運動を
していますか？



元気に過ごすためには
この3つのバランスがとっても大切です

感染症予防にも湿度が大切！

適切な湿度は 40～60%です。①～③の方法で感染症予防しましょう。

①水分補給でのどをうるおす

②加湿器を使う

③換気をする



3 年生の皆さんへ

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！

