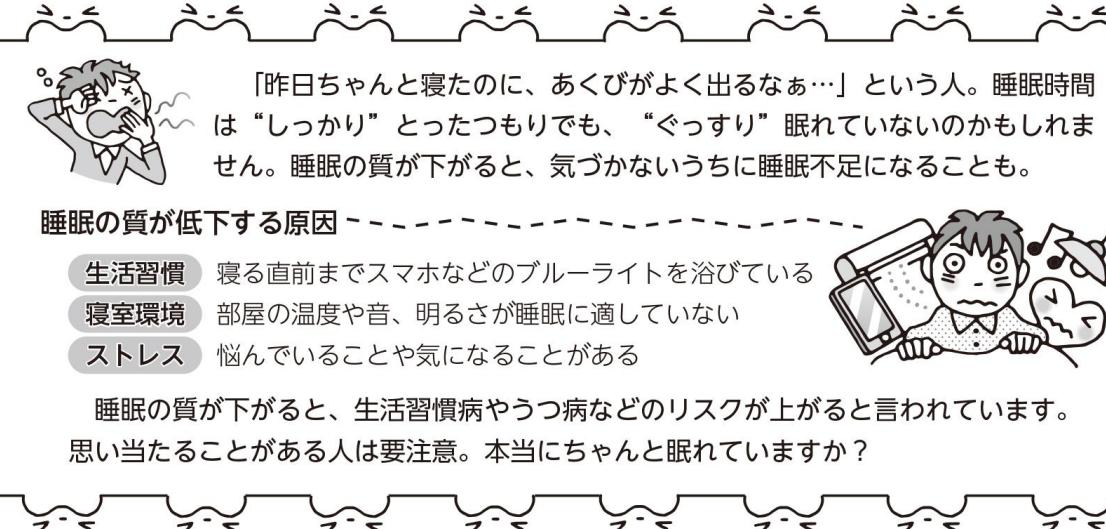


大阪市立中野中学校 保健室 R3 年度 1月発行

新しい一年の準備は万端？



そのおぐび、原因はあれ！？



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。

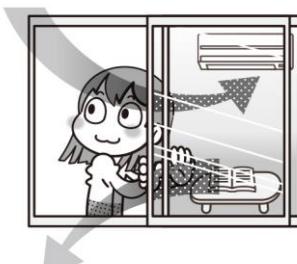
①水分補給でのどをうるおす



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ヶ月かかるので、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ない！

