

ぽっかぽか

～ からだ・けんこう・こころに関する大切ながみ ～

宇部市立厚東川中学校

令和4年1月12日

養護教諭 戸川尚美

No. 6

締めくくりの3学期です

今年の冬休みは、祝日などがあり、昨年度よりも長く感じたのではないのでしょうか。いよいよ今年度の締めくくりとなる3学期を迎えました。

2学期末に前生徒会執行部の3年生が、活動の目標達成で咲いたたくさんの花を掲示してくれていました。

桜の木は、春に花を咲かせるために前年の夏から芽を出す準備をしています。みなさんの目にとまるのは春ですが、開花までには暑い夏を超え、冬の寒さに耐え、花が咲く日をじっと待ち続けています。3年生のみなさんは、いよいよ自分の花を咲かせる時期がやってきました。それぞれの進路に向け、実力を発揮できるように、平常心(いつも通り)を大切にしましょう。



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!



1・2年生のみなさんもテスト勉強をする時に活用してみてください!
本番で平常心を保つためには、体調管理も重要です。食事・睡眠・感染症対策・適度な運動を意識してみましょう。

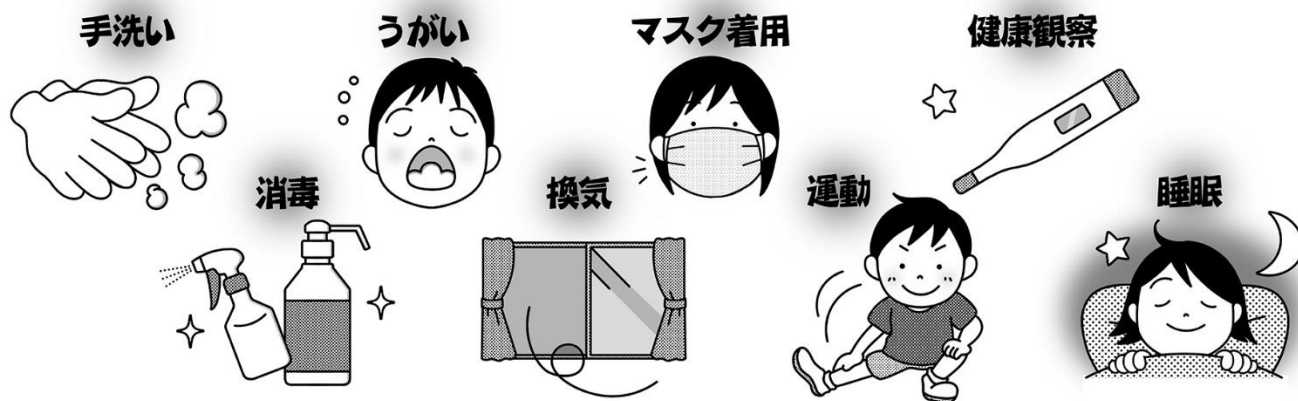
★裏面にも大切なお知らせがあります

3学期も感染症対策を続けましょう

新型コロナウイルス感染症は、新たな変異株となるオミクロン株が出現し、再び流行の兆しがあります。山口県内では、特定の地域を中止として感染が拡大していて、その感染力の強さが伺えます。新型コロナウイルス感染症では、“味覚異常・嗅覚異常・咳・息切れ”、インフルエンザでは、“急な高熱・筋肉痛や関節痛”、かぜでは、“発熱・鼻水・のどの痛み”が特徴的な症状と言われています。

しかし、人によって症状は異なるため、見分けることはとても難しいです。そこで、これらの病気について、しっかりと予防をするための行動をとることが今のみなさんにできることです。特に、朝の健康観察や検温を忘れずに行い、少しでも体調に不安を感じた場合には登校を控えましょう。この場合には、出席停止扱いとなりますので、しっかりと体を休めましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



保護者のみなさまへ

年明けから、山口県内においても特定の地域における感染者数が大幅に増加しています。3学期が始まり、学校内での感染拡大を防ぐためには、各御家庭の御協力が不可欠です。毎朝、家庭での検温や健康観察をしっかりと行っていただけますと幸いです。欠席される場合には、検温結果や症状、受診の予定等をできるだけ詳しくお知らせください。また、学校生活の中で体調不良を訴えた場合には、速やかに御家庭へ連絡をすることとなりますので、御了承ください。

新型コロナウイルス感染症は、いまみなさんの暮らしに多くの影響を及ぼしています。からだや心が成長途中のみなさんはストレスの影響をととても受けやすく、それが身体に現れやすいと言われています。悩みや不安を一人で抱え込まないで、誰かに話してみませんか。学校では、毎週水曜日の朝学で行っている週1アンケートに書いたり、先生に直接話したりすることもできます。周りの人に相談しづらい時には、電話やメール、ネットで相談できる窓口もあります。下の QR コードを読み込むとリンク先につながれることもできます。

きみ きみ
「君は君のままでいい」

こども どう そうだんまどぐち
子供の SOS ダイアル等の相談窓口

そうだんまどぐち どうが
(相談窓口PR動画)



24時間子ども SOSダイアル (通話料無料) なやみ言おう
0120-0-78310



<https://youtu.be/CiZTk8vB26I>

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm