



令和3年12月21日
大村高校 保健室

2学期の終業式が近づいてきました。もうすぐ冬休みが始まります。

だんだん寒さも厳しくなってきました。空気も乾燥する時期です。3年生の皆さんは、受験に向けて大事な時期ですね。勉強で睡眠不足になりがちですが、体調を整えることも大切です。睡眠を十分にとるよう心がけましょう。

冬休み中も、手洗いや換気などの感染症対策を続けていきましょう。

楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

受験生のみなさんへ



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。



12月1日は



世界エイズデー

2年生は、先月「あなたの大切な未来のために」という性に関する講話を聴きましたね。自分や相手の心と体について考えるよい機会となりましたね。

令和3年度「世界エイズデー」キャンペーンテーマ

レッドリボン30周年 ~ Think Together Again ~

エイズが世界的な問題になりつつあった30年前。ニューヨークの芸術家たちが、エイズで亡くなった仲間への追悼と、エイズに苦しむ人々への理解・支援の意思を表明するために運動を始めました。そのときのシンボルが「レッドリボン」です。

30年の間に治療法は進歩し、早期開始すればHIVに感染していない人と同等の生活

を期待できるようになりました。けれど現状はそうした正確な情報が十分に伝わっているとは言えません。

レッドリボンに宿る意味を原点に立ち返って考え、HIV検査の受検促進や差別・偏見の解消を願うのが、このキャンペーンテーマ。「レッドリボン」に込められた思いは今も変わりません。



冬休みを健康に過ごそう

- ◎ 栄養バランスのとれた食事
- ◎ 適度な運動
- ◎ 十分な休養・睡眠

をとるよう心がけましょう。



冬の健康を守るのは...

距離を保とう



心は離れすぎないで

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

* 自宅でできる加湿の仕方をご紹介します *

簡単!

エコ!

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れたタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!

* 睡眠の役割 *



記憶が整理される



体と心の疲れがとれる



成長ホルモンが出る



保健室からのお知らせ

治療勧告を受けている人、特におし歯のある人は早めに受診しましょう。受診が終わった人は、保健室に受診報告書を提出してください。

