

勉強がはかどる部屋は？



頑張れ
石中生!!

★勉強がはかどる部屋はこんな部屋



換気はこまめに!

部屋の二酸化炭素濃度が上がってしまうと、勉強に集中できないという研究データが出ているそうです。定期的に換気することで、集中力アップにつながります!

照明は…

文字が見えづらくなならないよう、手元を照らすことで集中力がアップすると言われています。また、照明の色はナチュラルな昼白色か、少し青みがかった昼光色がいいでしょう。



ゆっくり深呼吸することで、リラックス効果を得られます。休憩時間にやってみましょう!

11月の「きょうは何の日?」

11月8日 いい歯の日

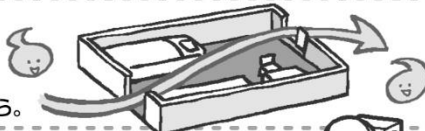
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。