

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和4年1月11日



新しい年がスタートしました。

「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力のある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク・・・と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう！今年もよろしくお祈りします。

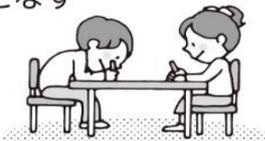
## 1月の保健目標

## 正しい姿勢を心がけよう！

背中を  
まっすぐに  
するだけで



せなかをまっすぐにして座るグループと、せなかを丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



### その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのでか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

## 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！



# \*\*\*\*\* 朝の健康観察を忘れずに\*\*\*\*\*

朝の健康観察は毎日きちんと行いましょう。また、学校では毎朝、健康カードのチェックを行っています。朝の検温と健康カードへの記入も忘れずに継続をお願いします。

体調が悪い場合は無理をせず休養するようにしましょう。無理をすると自分の病状が悪化することはもちろん、周りの人に感染を広げてしまう可能性も高くなります。学校は集団生活の場です。お互いに思いやりをもって生活しましょう。



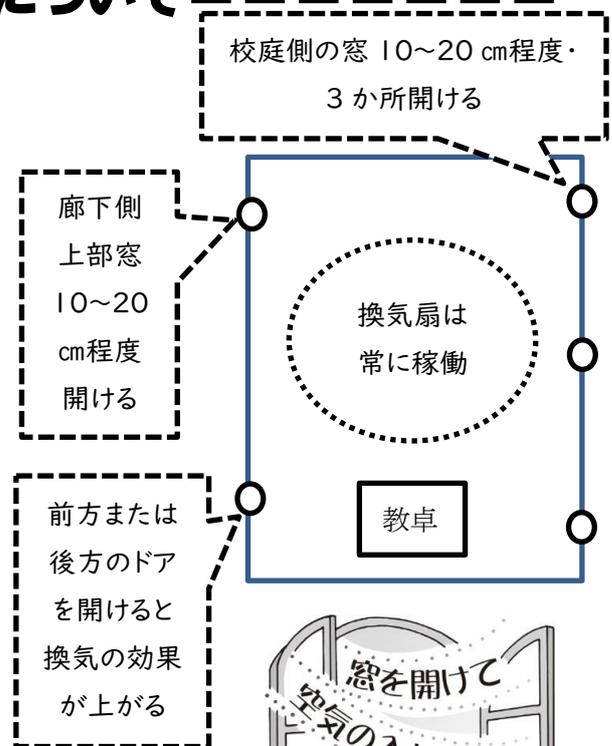
## ==== 換気の効果について ====

12月23日(木)に一部の普通教室にて学校薬剤師の奥田先生が授業中の教室の空気検査を行いました。換気の方法は以下の通りです。

- ①換気扇の稼働
- ②校庭側の窓を20cm・3か所開ける
- ③廊下側上部の窓を後方半枚分開ける

普段の換気の状態です教室の二酸化炭素濃度の測定を行いました。授業の最初の二酸化炭素濃度は410ppm。20分後には900ppmまで上がりましたが、途中、後方ドアを半分と廊下側の前方上部窓を10cm開けるとその20分後には700ppmに下がりました。二酸化炭素濃度の基準は「1500ppm以下が望ましい」とされており基準内の結果でした。また、八坂中で行っている日々の換気方法は効果があるということが分かりました。

寒さの厳しい日が続きますが、少し窓を開けて換気をする意識を持ち、過ごしてほしいと思います。



東京都では、コロナ感染症の感染者数が急増しています。今まで以上に感染症予防を意識しながら生活しましょう!「手洗い・うがい」「マスクの着用」「アルコール消毒」「三密を避ける」「ソーシャルディスタンス」など基本の予防は変わりません。きちんと実行にうつすことが大切です。少し気になっていることですが、手洗いの後、ハンカチがないために手を振り回しながら乾かしている人を見かけます。せっかくの手洗いも意味がなくなってしまいます。ハンカチを身につけることは、身だしなみの一つ、身に付けてほしい習慣の一つです!!

