

ほけんだより 1月

船橋市立大穴中学校
保健室発行
2025. 1. 6

あけましておめでとうございます。
新年を迎え、心新たに、1年が始まりました。皆さんは今年1年の目標を立てましたか？どんな目標にも努力を積み重ねることが大切です。そして、その土台になるのは元気な心と体です！

大穴中学校のみなさんが、病気やけがをせず、元気で充実した2025年になりますように☆

あけまして おめでとうございます



冬の

ケガ・事故

に気をつけて

低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマートフォンが、やけどの原因になることもあります。

長時間の使用には気をつけましょう。



※事故が起こることを予測して、先手を打つことが大切です。道路を歩くときは周りをよく見てください。

転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くときや自転車に乗る時には注意しましょう。



交通事故

日が暮れるのが早いので、車の運転手からは歩行者や自転車がよく見えないことがあります。

そのため、自転車や持ち物には反射テープをつけるなどの工夫をして運転手から見やすいようにしましょう。



油断大敵！！

引き続き……感染症対策を！！

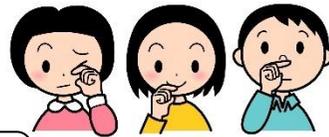


生活のあらゆるところにウイルスが……

つい触ってしまう目、鼻、口……

「咳エチケット」していますか……

ゴロゴロ生活していませんか……



湯冷め



感染症対策を常に忘れず一人一人が気をつけながら行動しましょう！

こまめに手洗いやうがいをする



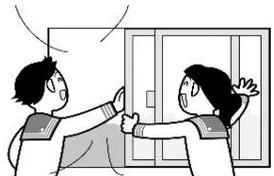
石けんで、手首まで丁寧に洗います。うがいも大切です。

「咳エチケット」を心がける



咳やくしゃみでつばや鼻水が飛び散ることを防ぎます。
※マスクをせずに、咳やくしゃみをするとうイルスが2~3m飛ぶといわれています。

換気をする



ウイルスがこもらないように、窓やドアを開けて空気を入れ替えましょう。

十分な睡眠をとる

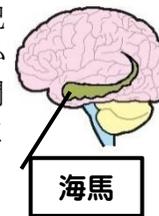


免疫（病気から体を守る力）の働きを高めるために、早く寝て十分に睡眠をとりましょう。

勉強の効率を良くする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か月かかるので、この間に繰り返して復習をしましょう。



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されています。



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！！

