

保健だより

竜王北中保健室

H30.11.8



かぜひきさんが
増えはじめました



体調を崩さないよう、しっかり予防
しましょう。かぜをひいている人、何
となく調子の悪い人は、早く治すよう
にしましょう。

かぜ ひきはじめの注意

無理せず体を休ませる



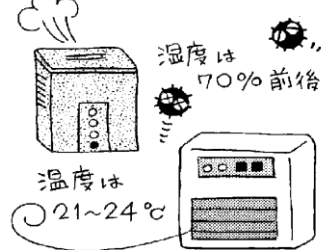
「あれ?」と思ったときは、
いつもより早めに休もう。

しっかり食べて



栄養を
特に
ビタミンCを
とる
たっぷり!

室内の温度・湿度に注意



湿度は
70%前後

温度は
21~24℃

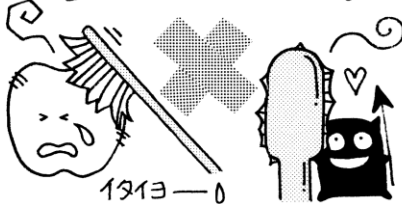
「かぜかな?」というときは、ひどくなる前に治しましょうね!

11月8日はいい歯の日

11月8日は“いい歯”の日です。この機会に自分の歯の健康について考えてみましょう。

1学期の歯科検診の結果で、要受診だった人でまだ治療をしていない人へは、再度通知を出しました。もうすでに治療に行ったけれど、学校へ治療済みの紙を出していないという人は、ご連絡ください。

歯ブラシはきれい!?



毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

歯の1本1本を
ていねいにみがこう!

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本ていねいにみがこう。



1か所を
10回くらい
みがくといいよ

あなたは大丈夫?

最近、疲れがとれない、よく眠れない、そんな人へ。

気をつけよう! 寝る前の、スマホ・パソコン・テレビなどの強い光刺激!



“寝る前に少しだけ楽しむつもりが...。あれ?つい夢中になって、いつの間にか眠れなくなった。”
という経験ありませんか?

寝る前に、スマホ・パソコン・テレビ等の強い光を浴びると、眠りを促進するホルモンの分泌量が抑えられて...

- 寝つきが悪くなる
- 眠りが浅くなる
- 疲れがとれなくなる

結果、生活リズムが崩れてしまうのです。



寝る30分~1時間前には、スマホ・テレビ・パソコンは使わないようにしましょう!

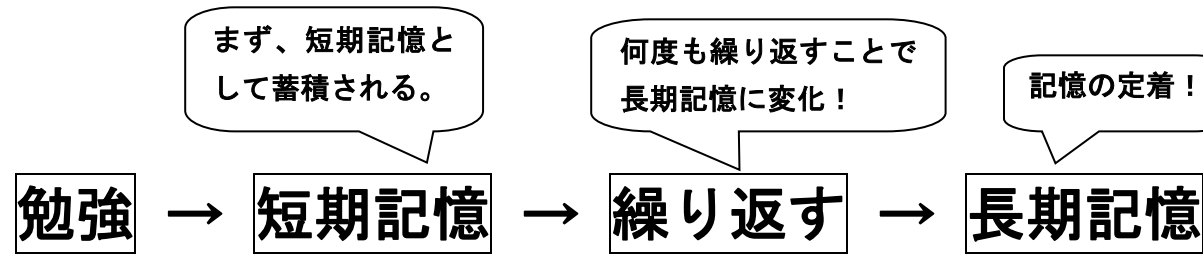
ここに書いてある方法を参考に、自分に合ったやり方を見つけて勉強をがんばってください。



テスト前なかなか覚えられずに困った事はありませんか？

記憶のメカニズムを知ろう！

どうやって脳に記憶されるかというと……



～ 短期記憶 ～

数秒～数十秒は覚えていられる。
小容量（正確な記憶は、数字なら7桁程度まで）
「すぐに失われる」

えっと…
学校の電話
番号は…何
だっけ…？
メモを…。



「電話をかけるまで」などの短時間で覚えているような記憶。

～ 長期記憶 ～

何日～何年も覚えていられる。
大容量（基本は制限なし）
「繰り返しをやめると、使わないと失われていく」

学校の電話
番号は…○
○だ！何回
も見たから
覚えたぞ！



電話を何度もかけているうちに覚えてしまったなどの場合の記憶。

～効果的な勉強法～

① 勉強した後はしっかり眠る！

記憶の固定には眠ることが必要。

勉強した後、すぐに眠ると定着率がよい。
また、神経伝達物質は、6～7時間以上の睡眠によって脳内に蓄えられるそうです。一夜漬けは、その場しのぎです。



② 思い出し訓練もやる！

覚えていても思い出せるとは限らない。

勉強しても9時間経てばその3分の2は忘れてしまうそうです。しかし、9時間以内に復習して反復しておけば、記憶率はもう一度高まり、だんだん忘れにくくなるそうです。



③ 1日教教科やろう！

1日1教科だけを集中的にやるより、数種類の教科を毎日やり、繰り返し復習することの方が記憶の定着に効果的です。



～その他、効果的な暗記のポイント～

参考にしてください。

- ・目、耳、手を使おう。 色々刺激を使って覚えた方が思い出しやすい。
- ・ゴロ合わせは有効 連想させて覚えた方が思い出しやすい。
- ・答えを写すだけでは覚えられない。
 答えをただ書き写すだけでは記憶の定着が低い。理解しているか？ 答えを見ずに答えられるか？