

Oasis



2022年1月
北池田中学校 保健だより
養護教諭 岡崎

新年あけましておめでとうございます。皆さんはどんな年明けだったでしょうか。3年生はいよいよ受験の大事な年ですね。睡眠と栄養をしっかりと、適度な運動を心がけ、体調を整えて過ごしてください。風邪・インフルエンザにかからないようにし、ストレスをため込まないようにしましょう。



インフルエンザは出席停止です。

- ・発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。
- ・発症日は、病院を受診した日ではなく、症状(38℃以上の発熱等)が始まった日です。



- ・登校するには「学校感染症に係る登校・登園に関する意見書」が必要です。高熱が出た時は医療機関へ行き、検査をしてもらいましょう。最近ではインフルエンザとCOVID-19の検査が一度にできる検査キットがあるようです。
- ・「学校感染症に係る登校・登園に関する意見書」は学校や医療機関にも置いています。また、本校のホームページからダウンロードもできます。



気をつけよう! SNS の投稿

ラインやインスタグラム、フェイスブック等の SNS で画像をアップする時は、自分以外の人と一緒に載せる時は必ず許可が必要です。仲の良い友人でも本人に確認するのを忘れないで!載せられるのを嫌がる人もいます。肖像権の侵害にあたります。インスタのストーリーなどに勝手に他人を載せることも例外ではありません。また、ネット上で知り合った人と実際に会ったりすると、犯罪に巻き込まれることがあるので、注意してください。中学生の女子と思っても、実際は怖いおじさんかもしれません。今はボイスチェンジャーなどで声も変えられる時代です。プロフィール画像だけに騙されないで!

また、何人に回すと幸せになれる、回さないと不幸になる、好きな人と両思いになれる、など全くのデマです。このようなチェーンメールは、ネット環境の妨害にもなり多くの人が迷惑します。自分のところで止める勇気を持ち、絶対に回さないようにしましょう。ネット上でのルールを守って SNS を楽しみたいものです。



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。



新学期疲れにならないために 意識して心と体をリラックスさせて

1日に数分でも好きなことをする ストレス解消!	いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう 笑う時には福来たり ははは	ぬるめのお風呂にゆっくりつかう 疲れがとれるよ♡	生活のリズムをみださない 朝食がポイント!
----------------------------	--	-----------------------------	--------------------------