

# ほけん たより 1月

令和 4 (2022) 年 1 月 12 日  
 豊中市立第十二中学校  
 保 健 室

「一年の計は元旦にあり」ということばがあります。物事をやり遂げるにはまず最初に計画をたててから実行すべき、という意味です。受験勉強で忙しい人も多いと思いますが、ゴールするためにはペース配分が大切。無理のない日々を送れるよう、もう一度チェックしてみましょう。勉強だけではなく、健康チェックも忘れずにしましょう。



## 朝食からはじまる 元気な一日



**早く起きる**

朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！  
集中力全開！

**栄養バランスをしっかりと**

パンやご飯などの「炭水化物」  
卵や牛乳などの「たんぱく質」  
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、  
午前中からエンジン全開！

**よく噛んで食べる**

しっかりと噛んで食べることで  
脳が活発になる！

口から食べ物が入ると  
内臓も目覚めて  
トイレも全開！

**いってらっしゃい！**

余裕を持って早く出発！

ゆっくりあわてず  
学校へ行ける

まだまだ  
気ををつけたい！

### 感染症

に  
負けないために

てあ  
**手洗い**

せっ  
石けんをつけて  
ていねいに

**マスク**

せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うんどう  
**運動**

がんばりすぎ  
ていど  
ない程度でOK

かんき  
**換気**

む  
寒いけど…  
か  
忘れずに！

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



## 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!



## 保健室からのお知らせ

冬に流行する感染性胃腸炎の予防について

- ・石けんでの手洗いの徹底をする
- ・手を拭くタオルは共有しない
- ・調理器具(まな板・包丁・食器)の使用の前後に丁寧に洗浄消毒をする

感染した場合は出席停止になります。「届」の用紙が保健室にありますのでご連絡下さい。

