

# Health 1月



令和4年1月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

新しい年になりました。みなさん、年末年始は  
元気に過ごすことができましたか？

世間では、新型コロナウイルス感染症の拡大が  
未だに懸念されています。いつになったら落ち着  
くのか...ため息が出そうな気分になりますが、こ  
れまでやってきた予防対策を怠らず、日々続ける  
ことが大切なのだ改めて思います。どうか、一  
人一人が感染症予防に対する意識を持って行動  
してください。そして、

今年こそ、コロナウイルス  
感染症とサヨナラできる  
ことを切に願います。



## 2022年 健康目標

今年こそがんばるぞ！  
という目標を書いてみよう！

- ・夜ふかしをしない
- ・食後に歯みがきをする
- ・毎日運動をする など

### コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど... 見分けるのは難しい！  
心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

### コロナもインフルもカゼも... 予防方法は同じです



引き続き...

### 健康観察のお願い

新型コロナウイルス感染症の拡大が再び懸念  
されています。これまで通り、登校前の健康観察  
を行ってください。特に検温は必ず実施し、健康  
観察カードに記入して登校してください。

また、発熱の有無に拘わらず、体調が悪いと感  
じた時は、躊躇なく自宅で静養するか、医療機関  
へ相談・受診するようお願いいたします。

### 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。



3年生のみなさん  
もうひと踏ん張り！  
頑張りましょう！

### 保健室からのお知らせ

冬休み中に登下校中や部活動中等でケガをした人は  
保健室まで申し出てください。日本スポーツ振興センタ  
ーの医療費給付の対象になる場合があります。

また、3年生で現在日本スポーツ振興センターへ給付  
金の申請をしている人で、今後も継続治療がある人も  
早めに保健室へ申し出てください。

今年もよろしくお願ひいたします

