



2学期後半がスタートして2週間がたとうとしています。最近は特に寒くなっていて、体調不良の生徒も多くみられます。沖縄県では新型コロナウイルス感染症も流行しています。オミクロン株でも、今までの感染症対策を徹底して行うことです。引き続き感染症対策、朝の健康観察などの徹底をお願いします。そして夜遅くまで起きている生徒も多く見られますので、しっかりと睡眠をとり、朝すっきりと起きられるようにしましょう。

引き続き新型コロナウイルス感染予防を徹底しよう！

まだまた
気をつけて！

感染症
に
負けないために

てあら
手洗い

せっけんをつけて
ていねいに

マスク

きれい
清潔なものを
つか
使おう

うんどう
運動

がんばりすぎ
ない程度でOK

かんき
換気

寒いけど…
忘れずに！

※登校前、体調に不安がある場合は自宅で療養させてください。

※体調不良時に、受診すべきか迷う時などに QR コードを読み取り参考にしてください。

コロナかな？と思ったら(沖縄県ホームページより参照)



心の力ぜにも 気をつけて

心の力ぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心の力ぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心の力ぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

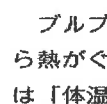
そのブルブル、なんのため？

寒いとき



人は生きていくため、体の中心部の温度を一年中ほぼ一定に保っています。だからすごく寒いときには体温が下がりすぎないように、体中の筋肉を小刻みに震わせて熱を生み出しているのです。

感染症にかかったとき

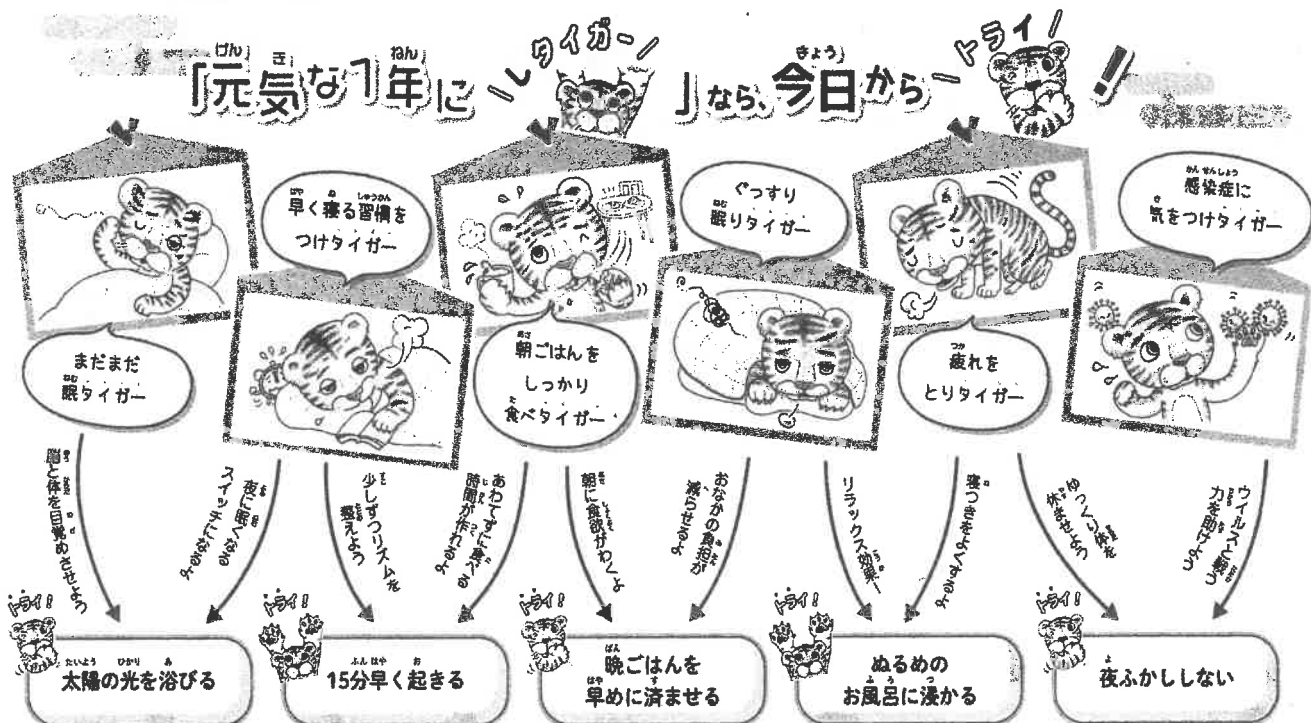


ブルブル震えてきたと思ったら熱がぐんぐん上がった。これは「体温を上げろ！」と脳が命令したから。ウイルスなどの病原体は熱に弱いので、筋肉の震えて体温を上げようとしています。

怖いとき



恐怖を感じるとブルブル震えるのも体温を上げるためだとも言われます。戦うにしても逃げるにしても、体温が少し上がると、筋肉の動きや神経の働きは活発になるそうです。



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。



笑って1年過しましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ——— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである

ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。