

# ほけんだよ！1月号



大田区立  
石川台中学校  
保健室 R4.1.11

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざをご存知ですか？強い力のある人にさらに力が加わることを意味します。様々な困難に負けない心身の健康をつくるためには、早起き、朝ごはん、手洗い、ストレス発散...と、「虎に翼」の健康づくりを続けていきましょう。今年も1年、みなさんがずっと笑顔でいられますよう、お互いに「優しい気持ち」と表現し、「凛としていよう」と心がけましょう。

## 朝食から始まる元気な1日!

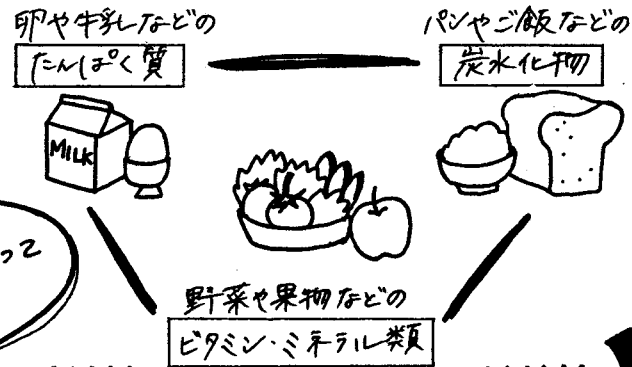


### 早く起きる



朝ごはんをしっかりと食べる(=の)に早起きしよう!

### 栄養バランスをしっかりと



しっかりと栄養をとって午前中から集中力がぼちり!

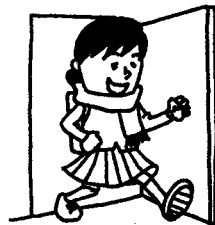
### よく噛んで食べる



しっかりと噛んで食べると脳が活発になります!



口から食べ物が入ると内臓も目覚め、内側からスッキリ!



余裕をもって出発♪

安全に登校!  
早く学校に着いたら...授業準備、予習、反復練習やドリルもこなせる!

## もう一度、手洗いの強化を!

寒い学期が近づいてきます!



せっけんを使って手洗いをきちんと続けていますか? 廊下で寒い水が冷たいけど、みんなを楽しく取り組むためには「苦じゃなく」なりたいです!

「30秒は、しっかりと目指そう」「お気に入りのハンカチを使おう」「手を洗ったら

ハンドクワイーをしっかりと使おう」等楽しみを見つけてみましょう。大抵の手洗いは当分の前

にすることが自分も周りの人も大切にすることが出来ます。体は元気、心はあ、たか!

# ひび、あかぎれ、肌荒れ…冬の手のトラブルはケアを念に!

自分に合う  
ハンドソープ  
を選ぼう!



種類	特徴	こんなときにおすすめ
保湿系	皮膚(=潤い)と手元、水分を逃がさ(=は)う(=する)	かさつきや粉ふき(=)
ビタミン系	血行を良くして肌の再生を促す	手足の冷え、あかぎれ(=赤みのツボツボ)等(=)
尿素系	硬くなった(=角質を柔らかくする)	かさつき・ゴワゴワしている手(=)

① アレルギーや手湿疹のある人は、皮膚科や薬局に相談を。

② 学校で使用する際(は、香りの強いものを避けてみましょう。

手のトラブルが解消し(=)、  
手洗いのストレスも軽減!  
清潔UP!



## 災害とおむすびの話



1997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」「災害への備えの充実強化」と目的に、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と手元(は)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。

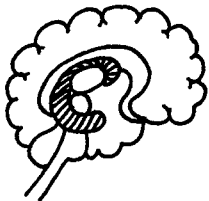
さて、おむすび(は)おいしい朝の強い味方でもあります。

手軽(=)食べることができ、具材を工夫すれば(は)栄養も補えます。しらす、(は)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。



## 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(は)に約1ヶ月かかるといわれているので、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(は)音読すると記憶(は)残りやすいといわれます。

ヤロフオビロビヤないは...



3 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているのかわかることができます。



4 脳が記憶を整理するのは、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(は)方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、気持ちよく切り替えて楽しくできると、記憶(は)よく残ります。

体調管理も  
しっかりね!

