

# ほしんどがより 1月

令和4年1月 釜利谷中学校保健室  
冬休みがあけて新学期がスタートしてから一週間が経ちました。三学期は一年を締めくくる大切な時期なので、悔いのないように過ごしていきたいですね！今年**寅年**になりますが“寅”という文字には『まっすぐに伸びる』という意味があり、中国の干支では『成長する年・物事が始まる年』といわれています。ぜひこの機会に様々なことにチャレンジしてみるといいかもしれませんね♪せっかくなので今年一年を元気に過ごしていけるように『健康目標』考えてみませんか？

## 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



## 受験生のみなさんへ

### 夜型 朝型 に チェンジ!

- ✓ 朝起きたら太陽の光を浴びる
- ✓ 日中の軽い運動も◎
- ✓ 夕食は早めに済ませる
- ✓ お風呂でリラックス
- ✓ スマホやゲームを布団に持ち込まない



試験までもう少し。  
無理せず、朝型のリズムを作りましょう。

夜型から 朝型へ



切りかえを早めに

受験勉強



息抜きも大切に

## 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。



## 背中を まっすぐに するだけで

背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？  
姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

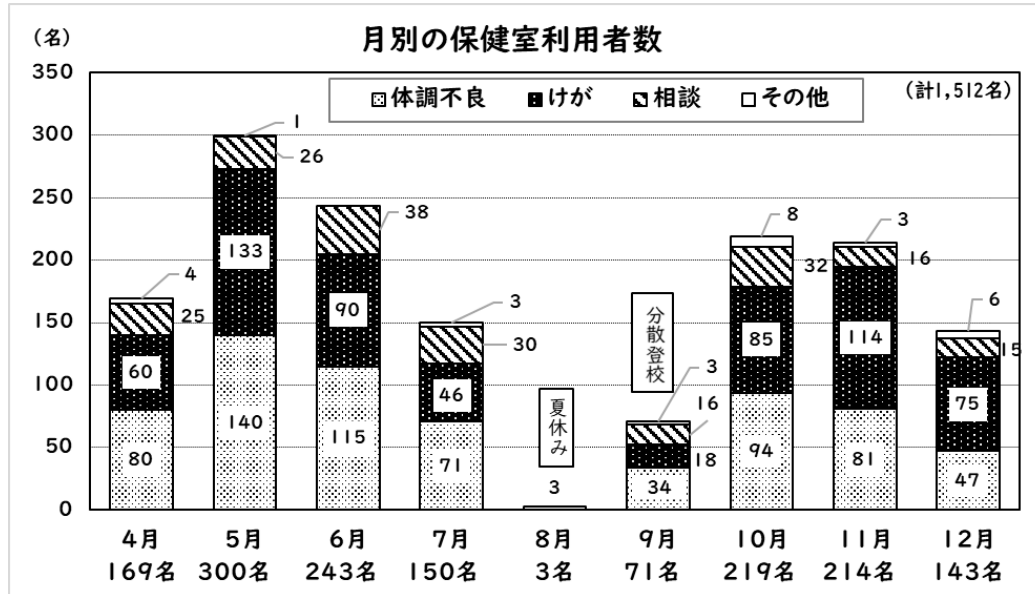
## 保健室の年間利用状況

4月～12月の(9カ月間)保健室の利用者数は1,512名でした。グラフの項目は発熱・腹痛・頭痛などの病気の症状で保健室を利用した人を「体調不良」、鼻血・擦り傷・捻挫など外科の手当てをした人を「けが」、ジャージなど貸し出しの依頼・悩みごと・質問・雑談で利用した人を「相談」、体調不良・けが・相談に当てはまらない人を「その他」に分類しています。



### ①月別の保健室利用者数

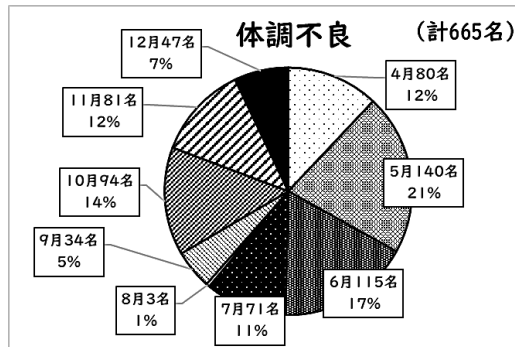
月ごとの推移をみると5月は「体調不良」と「けが」が最も多く、保健室の利用が300名に上っています。これは4月に新生活が始まってひと月が経ち、疲れが出てきたことが関係しているかもしれません。5月の「けが」の多さは体育大会の練習や本番で頑張った勲章かもしれませんね!



### ②症状別の保健室利用者数

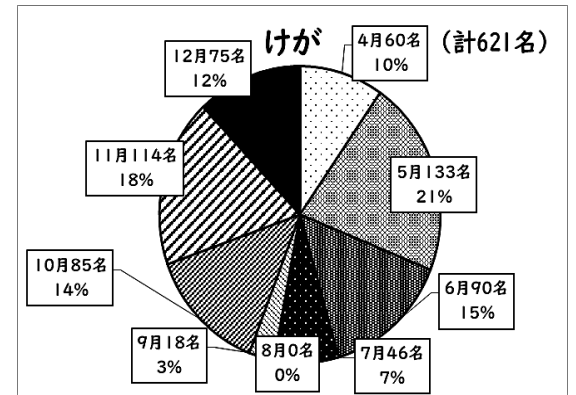
#### 【体調不良】

症状別のグラフを見ると「体調不良」は5月(140名,21%)をピークに減少し、10月(94名,14%)になると再び増加しています。これは通常登校に戻ったことや、季節が肌寒くなってきたことが関係しているかもしれませんね。



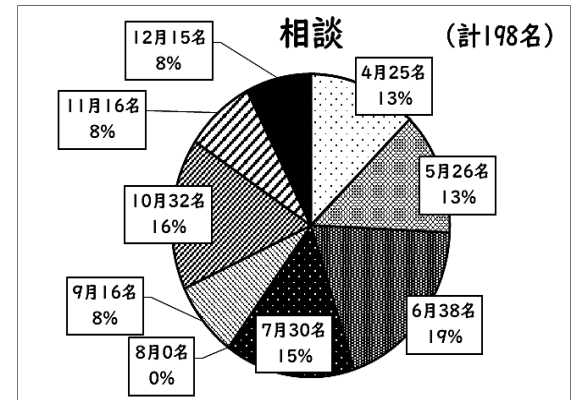
#### 【けが】

「けが」は5月(133名,21%)に次いで11月(114名,18%)も増加しています。冬になると気温が下がり、筋肉が硬くなるので「けが」が起きやすくなります。寒い時期には保温と準備運動を大切にしていきたいですね。



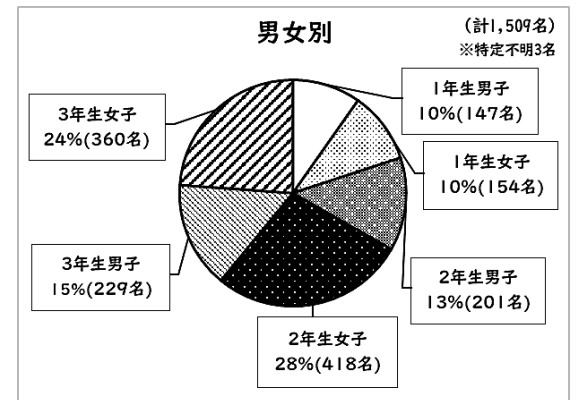
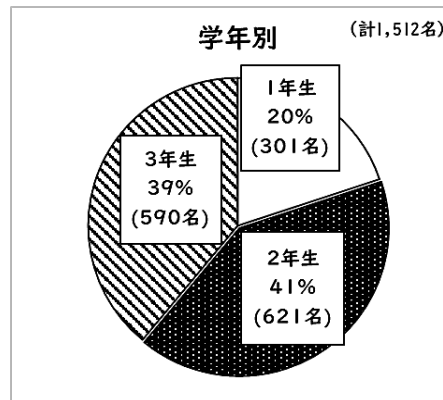
#### 【相談】

「相談」の件数は1学期に集中し、2学期になると相談件数は減少傾向にあります。これは、新生活が始まったばかりで、様々な課題に直面したり、とまどいを感じる場面が多かったからかもしれませんね。



### ③学年別の保健室利用者数

学年別にみると2年生(41%)が最も多く、性別ごとにみると2年生の女子(28%)が多くみられました。大事な成長期なので、健康管理には気をつけていきたいですね。



今年は昨年よりも「体調不良」や「けが」に見舞われることが少しでも減って、みなさんが元気で健やかに過ごせる一年になるよう願っています。

