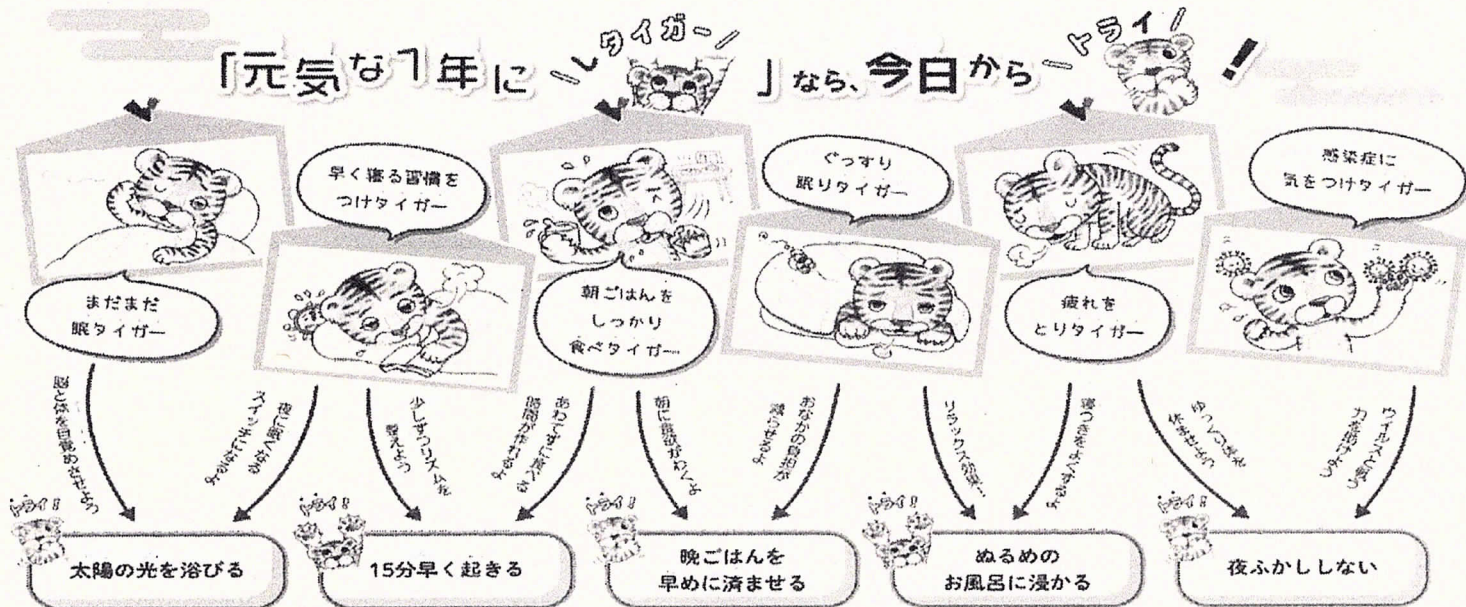


保健だより

令和4年1月19日発行
大島高校 保健室



あけましておめでとうございます。「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立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。



カサカサ唇に要注意



マスクには保温効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる(水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する

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。



くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

迎香



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

新型コロナウイルス(オミクロン株)について

新型コロナウイルス感染症については年始から全国的に感染が拡大し奄美においても感染が拡大している状況です。

令和4年1月7日時点で、オミクロン株については厚生労働省より以下の見解が示されています。

1. 感染性については従来株より高い可能性がある。
2. 重症度については十分な疫学情報がなく不明である。
3. 再感染やワクチン効果について、再感染リスク増加の可能性があり、またワクチンの効果を弱める可能性がある。

国立感染症研究所によりオミクロン株は各地域において海外渡航歴がなく、感染経路不明である感染者が確認されています。基本的な感染予防としては、変異株であっても従来と同様に、3密(密閉、密集、密接)を避け、マスクの着用、手洗いの徹底、特に、冬季であることを踏まえたこまめな換気が推奨されています。その他にも校内での食事の際は黙食とし、飛沫を出さない等の取り組みが必要です。一人一人が「かからない」「うつさない」を心がけましょう。

ほけん たより 1月

生徒保健委員会担当

1-3 原 勇輔・根益 理桜菜

1-4 田代 紅鳳・橋本 奈々

受験勉強の効率を上げる5つのコツ

①記憶を整理して保存するのは脳の:



「海馬」。記憶の固定までには約1か月かかるのでこの間に繰り返し復習しよう。

②声に出して読むと脳の活動:

部分が多くなります。このために高読速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、自分かちんと理解できているのかチェックができます。

④月が記憶の整理をするのは:

眠っている時間。眠いのを我慢して優先的に記憶します。何々勉強する勉強するより、きちんと睡眠をとる方が、気持ちも切り替えて楽しくできると、効率よく記憶できます。

⑤脳は、興味のあることから

眠っている時間。眠いのを我慢して優先的に記憶します。何々勉強する勉強するより、きちんと睡眠をとる方が、気持ちも切り替えて楽しくできると、効率よく記憶できます。

体の調子を整えることも忘れずに!



スマホで検索すると木が植えられます

あの有名人の名前、なんだっけ?

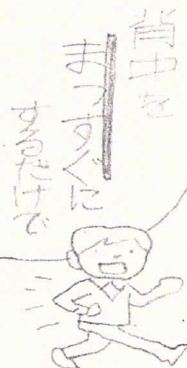
あのお店、今日は営業してるかな?

スマホやPCを使うとすぐわかるので、つい頼ってしまう「検索エンジン」。そこでオススメなのが、「検索するたびに木を植える」検索エンジン。



ドイツの企業が提供する「Ecosia (エコジア)」は、

世界中で植樹活動を行う世界自然保護基金に広告収入の80%を寄付しています。つまり検索するたびに植樹活動に貢献できるというわけです。およそ45回の検索で木が1本植えられ、10年あまりの間に1億本以上が植樹されたそうですよ。ぜひ使ってみてくださいね。



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。

みなさ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。

歩きスマホだけじゃない!

寝ながらスマホ

にも要注意

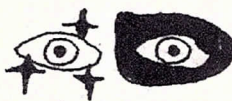


に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。



の状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇

に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



また、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。

