

For Your Health

石岡市立国府中学校 保健室
2022年1月号 発行No.10

今月の保健安全目標

- 【保健】・感染症を予防しよう
- 【安全】・安全に登下校しよう

1月の保健安全行事

- ・11日(火)交通安全指導
- ・12日(水)身長・体重測定(1年1組)(1年2組)
- ・14日(金)身長・体重測定(2年1組)
- ・17日(月)身長・体重測定(3年2組)
- ・18日(火)身長・体重測定(3年1組)
- ・26日(水)交通安全指導



「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事をやりとげるには、まず最初に計画を立ててから実行することが大切、という意味です。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。



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。このために音読すると記憶に残りやすいと言われています。

③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているのか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、きちんと睡眠する方が、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、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

みんなのがんばりがお助け!

たっぷり睡眠

早寝 ☆
記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ!

早起き ☆
起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

新型コロナウイルスについて

◎オミクロン変異ウイルスとは？

オミクロン(B.1.1.529)

オミクロンについて現在の限られた情報から分かってきたこと

ヒトへの感染力の強さや伝播性の上昇
・デルタより高い

多くの変異個所がありワクチンの効果へ影響

- ・ワクチンの効果を弱める「免疫逃避」がある
- ・発症予防効果は2回接種では低く、3回接種で発症予防効果は75%(ファイザー)
- ・重症化予防はある程度保たれる見込み

個人の対策

- 3密を回避
- マスクをしっかりとつける
- ワクチンの接種

国の対策

- 水際対策の強化
- 3回目の接種を進める

基本的対策は今までと変わらずに

(監修：峰宗太郎)

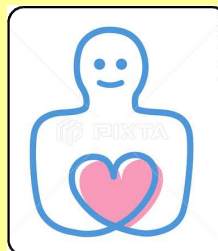
2021年11月に初めて確認された新たな変異ウイルスで、WHOが「懸念される変異ウイルス」に指定しています。感染が急速に広がっていることから、デルタ変異ウイルスよりも感染しやすい可能性があると考えられています。ワクチンの有効性や治療薬の効果などはまだ不明ですが、変異ウイルスへの対策は、

- ・3密(密閉、密集、密接)を避ける
 - ・マスクを着用する
- などの基本的な感染症対策をこれまでどおりしっかり続けていくことが大切です。

「がん」について勉強しました。

12月に2年生と「がん」について勉強しました。「がん」は日本人の死因の第1位で、二人に一人はがんになる可能性があると言われています。

現在、早期がんに関しては約9割が治ると言われていることに、生徒たちはとても驚いていました。日本の将来を担う子供たちに、がんの正しい知識や生きること、命の大切さを理解してほしいと願います。



将来「がん検診」を積極的にうけようと思う

