

# ほけんだより 1月号



令和3年度  
竜一附属中

新しい年が始まりました。今年は寅年です。虎はたくましく勇敢なイメージがありますね。新型コロナ感染症もまだまだ油断ができない状況です。しっかりと感染症対策を行い、虎のように力強くはねのけて行きましょう

みなさんにとって素晴らしい一年になりますようお願いしています。



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

## コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



空気が乾燥し気温が低くなるこの時期は、インフルエンザや、かぜなど呼吸器の感染症と、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる胃腸の感染症など様々な病気が流行します。呼吸器の感染症は初期症状が似ているので見分けるのが難しいです。

上記のような症状があるときは、人との接触を避け病院で診察を受けましょう。無理はしないようにして、早めに休養をとりましょう！



## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



## 勉強の効率を良くする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。



体の調子を  
整えることも  
忘れずに！



## 冬のケガ・事故に気をつけま

### 低温やけど

使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマートフォンがやけどの原因になることもあります。長時間の使用には気をつけましょう。



### 転倒

寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので歩く時や自転車に乗るときには注意しましょう。



### 交通事故

日が暮れるのが早いので車の運転手から見えにくくなります。自転車や持ち物には反射テープを付けるなどの工夫をしましょう。



※ 起こることを予測して、先手を打つことが大切です。道路を歩く時は周りをよく見てくださいね。