# 保健室からニコリ

2022.1.27　No.11

稲穂中学校＊保健室＊城

３学期がスタートし、約２週間が経ちました。始業式は大雪の中のスタートでしたが、元気に登校してきた姿をみて、稲穂中の皆さんのたくましさを感じました。車道の脇の雪は高く積もり、道幅がかなりせまくなっているところも多くあります。登下校のときにはしっかり周りを確認し、急がなくて良いように余裕をもって家を出て安全に登校しましょうね。

さて、３学期はあっという間に過ぎていきます。１、２年生は次の学年、そして３年生は卒業に向けて１日１日を大切に過ごしていきましょう。今年もよろしくお願いします。

## 冬のケガ、感染症に注意して過ごそう

### ＊雪道を歩くときは…

①ポケットから手を出して歩こう

ポケットに手を入れていると転倒したときにすぐに手が出ず、大ケガにつながりやすくなります。寒い時には手袋をはいて防寒しましょう。

②周囲の安全確認をしっかり行おう

雪が高く積もり車が見えにくい場所も多くありますが、皆さんが見えにくいように車からも皆さんのことが見えにくくなっています。安全を確認して歩きましょう。また、凍った路面や屋根からの落雪などにも注意が必要です。

### ＊感染症を拡大させないために…

オミクロン株の感染が急速に拡大しています。これまでの感染対策（手洗い消毒・加湿・換気など）を続けることはもちろんですが、感染が拡大している今、新たにお願いしたいことがあります。

**それは「使用したマスク、汚れたティッシュを捨てるときには、ビニール袋に入れて密封してから捨てる」ことです。**

◆各学級にスーパーなどでよく見るロール型のビニール袋を設置します。
◆マスクやティッシュを捨てるときにはビニール袋を点線でちぎり、ゴミを入れて袋の口をしっかりしばって教室のゴミ箱に捨ててください。
◆授業中などビニール袋をすぐにゴミ箱に捨てられない場合には、机の上にビニールの口を閉めて置いておきましょう。
◆使用したビニール袋は必ずその日のうちにゴミ箱に捨てましょう。

# ３年生は受験、１，２年生は定期テストを乗り切るために

３年生は受験が近づいてきましたが、疲れはたまっていませんか？受験を乗り切るためには脳の仕組みを理解してより覚えやすい方法で勉強してみるのも１つの方法だと思います。ぜひ下にある５つのコツを参考にしてみてくださいね。１、２年生も定期テストに向けて参考にしてみましょう。そして、疲れたときには息抜きをするのも勉強をする上でとても大切なことです。自分にあった息抜きの方法を見つけましょう！

## 受験勉強の効率をよくする　5つのコツ

❶ 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。

❷ 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。

❸ 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。

❹ 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。

❺ 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。

# カフェインの摂りすぎには要注意！

カフェインはコーヒーや紅茶、緑茶など身近な飲み物や食べ物、また薬にも含まれているものがあります。

◎カフェインの効果

①眠気を覚ます
②集中力がアップする
③身体に必要ない老廃物を尿として出す

**ただし、大人が飲んだときのみ！**

**※子どもは大人よりもカフェインの影響を強く受けてしまいます。そのため、子どもがカフェインをとると頭痛や吐き気、眠れなくなるなどの症状が出ることがあります。**

**中学生の皆さんに特に気をつけてほしい飲み物は「エナジードリンク」です。**

エナジードリンクにはカフェインがたくさん含まれています。そのため、一時的に眠気が覚めたり元気になったように感じるかもしれませんが、それは飲んだときだけです。カフェインの効果が切れると、集中力が低下したり、飲む前よりも疲れてしまったりします。

さらにカフェインは依存性もあり、依存してしまうとさらに強力な効果を求めて多量のカフェインを求めるようになり、過剰に摂取してしまうと急性中毒の症状（震え、けいれん、意識障害など）があらわれます。中学生の皆さんは脳が発達段階のため依存も形成されやすくなっているため、注意が必要です。

＊疲れていると思った時には無理をせず1度休憩してみましょう。また、規則正しい生活をして、カフェインに頼らない生活を送って欲しいと思います。