

8月 けんこうカレンダー

月 火 水 木 金 土日

暑かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。なんとなく気が重い・・・という人がたくさんいると思います！まずは、**夏休みモード** ⇒ **学校モード** に体を切り替えましょう。なんとなく心の切り替えがまだ上手くいかない人も、ぼちぼちから大丈夫！生活リズムが戻ってくると心の調子もかわります。『あせらず、あわてず、あきらめず』に過ごしましょう。それでも調子が上がらない人は、いつでも保健室に来て、声をかけてくださいね！！

24日 始業式



25日

全校道徳
防災と命を
考える講話

26日



27日

夏休み中に歯科や眼科を受診した人は健康カードに転記しますので、「(結果の)連絡書」を提出してくださいね！！

28日

29日 30日

31日 前期
定期テスト

裏面に、「脳の特徴を生かした効率のよい勉強法」を紹介しています。お試しあれ！

できるかな？

こころの+ 応急手当

手当てが必要なとき

あつらいこう

受け入れてもらえなかったとき

ダメだ

まただ

自分のことが嫌いになりそうとき

悩みが頭からはなれないとき

ひとりぼっちだと思ったとき

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときは ゆっくり休んだり...では、こころが傷ついてしまったときは？ からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当て

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。寝てしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかにも、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当ての方法をさがしてみましょう。

定期テストのことを考えるだけで、気持ちがモヤモヤしてしまうひと、たくさんいるかと思います…。((;ω;)どんなあなたでも寄り添ってくれるひとが必ずいます。「モヤモヤしてる」と伝えてみよう。それが大人へ近づく第一歩。保健室でもOKですよ！

「脳の特徴を生かした効率のよい勉強法」



元気がない脳

あなたの脳は
どっちでしょう？



いきいきしている脳

効率よく勉強するコツ

効率よく勉強したいと思ったとき、脳のいろいろな部位を使うと、記憶が定着しやすくなります。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

効率よく勉強したいと思ったとき、脳のいろいろな部位を使うと記憶が定着しやすくなります。

例えば、

- ・声を出す**音読**は、声を出さない黙読よりも3倍くらい脳の多くの部位を使い、脳を活性化させます。⇒記憶力が劇的に向上する！
- ・**文字を書きながら勉強**することでも、脳の多くの部位が使われます。⇒記憶として定着しやすい！

十分に睡眠をとる

脳や体の疲れがとれるほか、寝る前に学習したことを、脳に定着させることができます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

・睡眠には寝る前に学習したことを**定着させる働き**があります。⇒徹夜して眠らずに試験を受けるより、短時間でも眠って試験を受ける方が、記憶の定着と体の疲れをとるのに有効！

・睡眠をとると**脳がリフレッシュ**され、新しいことを学習する準備ができる！

脳のコンディションを整えよう

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、さらに記憶力が上がり、効率よく勉強することができます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、さらに記憶力があがり、効率よく勉強することができます。

朝食を抜かないことも大切です。朝食をとると脳のエネルギー減であるブドウ糖を1日のはじめにしっかりと補給できます。

ベストを尽くすためには、体調管理も大切！試験の前こそしっかりと、**睡眠と食事**をとろう！

朝食をしっかりとる

脳のエネルギー源であるブドウ糖を、一日のはじめにしっかりと補給できます。

出典：少年写真新聞社「心の健康ニュース」2024年8月8日号第527号

