

# ほけんだより 1月

奈良市立平城西中学校  
保健室 中村 和美  
令和4年 1月 7日



一年を表す「今年の漢字」が発表されるのを年末にテレビで見た人も多いと思います。新年は、逆にどんな一年にしたいか考えて漢字を選んでみるのはいかがでしょうか。先生が選ぶのは「健」。今年もみなさんが健やかに過ごすためのお手伝いをがんばります。さて、新しくスタートした一年、みなさんはどんな漢字を選びますか？

## 冬の健康 そととなが



### 3 つの首を温める

「首・手首・足首」を温めると効率的に体温が上がります

### 重 ね着で体温調節

建物の中が暑いと、外に出たときに汗が冷えてカゼの原因になることも。脱いだり着たりできるので温度調節を



### う がい、手洗い

外で付いたウイルスなどを、帰ったらすぐに流しましょう



湿度=50~60%  
温度=18~20°C

乾燥と寒いのが好きなウイルスを、適度な湿度と温度で弱らせよう

## 受験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。



## 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。

