

ほけんがより 1月

令和4年1月19日(水)
 国立市立国立第三中学校
 主任養護教諭 林田 智子

夜遅くまでがんばる生活をしていた人へ。
 自分の努力を信じて、生活リズムと体調をしっかり整えておこう!

毎年、3学期だけは本当に“あっという間”と感ずます。この短い3学期の間に、しっかりと上級生になる準備をしていきましょう。

成長期の体をしっかり作り、冬の気温に負けないよう体を温めるエネルギー源となるのは、毎日の食事です。みなさん朝食はしっかり食べてきていますでしょうか。朝食をとることは、学習にも運動にも大きく貢献します。もともとしっかり食べている人はその状態をキープ!もし普段食べていない人がいたら食べてみて、良かったと思えたことを教えてくれると嬉しいです。

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。



朝食からはじまる 元気な一日

スキーの時も、試験に向けてがんばる時も、日々の健康管理にも、大切な働きをしてくれます!



早く起きる



朝ご飯をしっかり食べるために早起きしよう。

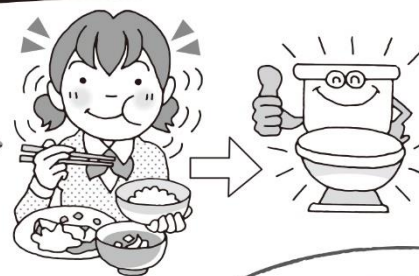
頭がスッキリ!
 集中力全開!

栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの「炭水化物」
 卵や牛乳などの「たんぱく質」
 果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」
 しっかり栄養を摂って、午前中からエンジン全開!

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで食べることで脳が活発になる!
 □から食べ物が入ると内臓も目覚めてトイレも全開!

いってらっしゃい!



余裕を持って早く出発♪
 ゆっくりあわてず学校へ行ける