保健だより　１月号

神戸市立山田中学校
保健室

今年はうさぎ年。ことわざや四字熟語など、うさぎを使った言葉は沢山あります。その中の一つ、「兎走烏飛（とそううひ）」とは、月日があわただしく過ぎていくことを意味します。新学期が始まったばかりですが、3か月はあっという間です。

体調に気を付けながら、１日１日を大切に過ごしてほしいと思います。

勉強前あるある?!【なぜか、部屋の掃除をしたくなる】

勉強や仕事前に部屋の掃除をしてくなるあなたは試験前特有の現象に遭遇しているのかもしれません…。この現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれ、失敗したときの予防線を張る言動や行為の１つです。

試験で良い点が取れるか自信がないときに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳をつくるのです。もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的にみつめてみてください。自覚できると意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート
セルフ・ハンディキャッピングに陥ることなく準備しながらも、疲れているときは無理せず休憩してくださいね。

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。

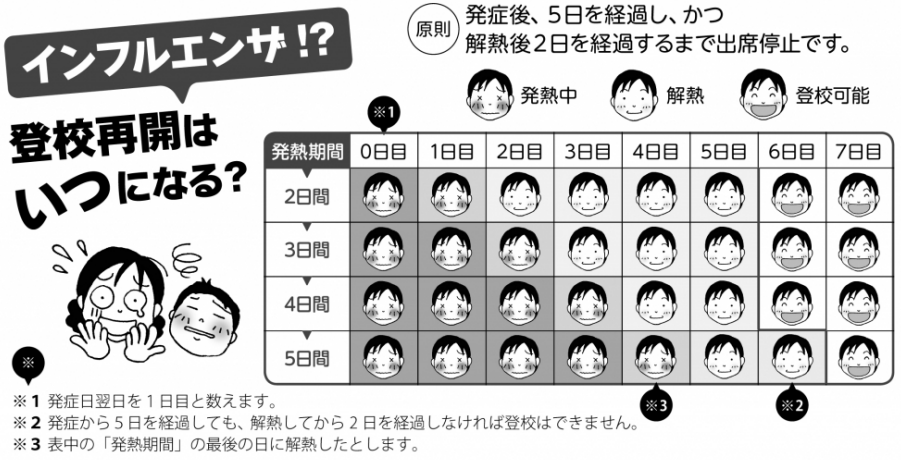
❺ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

同時流行(コロナ・インフルエンザ)に要注意!!

新型コロナウイルスが流行する中、兵庫県でも ３ 年ぶりにインフルエンザが流行期に入り、同時流行が始まりました。今年は水際対策が緩和され海外からもウイルスが入りやすくなることやインフルエンザに対する免疫を獲得している人の割合が少なくなっていることから流行リスクが高まっています。3 学期もしっかりと感染症対策を行いましょう。

インフルエンザ出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ解熱した後 2 日を経過するまで



※1 発症日翌日を１日目と数えます。
※2 発症から５日を経過しても、解熱してから２日を経過しなければ登校はできません。
※3 表中の「発熱期間」の最後の日に解熱したとします。

学級閉鎖の基準が変わりました

【学級閉鎖の基準】　学校園と教育委員会の協議により状況に応じて決定します。

新型コロナウイルス感染症又はインフルエンザと診断された者が １ 名以上おり、その学級における「新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・風邪」による欠席率が高くなった(15%から 20%が目安)場合

【学級閉鎖の期間】

基本、学級閉鎖の期間は５日間（日数は土日祝を含みます）

【学年閉鎖・臨時休業について】

学年閉鎖…同一学年の複数学級が学級閉鎖となった場合検討
臨時休業…複数の学年が学年閉鎖になった場合検討