



2022. 1. 12

氷川中学校
文責：對田

新しい年の始まり。何か目標を立てましたか？どんな目標も、頑張りの積み重ねが大切です。また、その土台となるのは元気な体と心。目標達成のためには欠かせません。大きな目標とあわせて、健康の目標も立ててみましょう。

今年もよろしくお願いします。



笑って1年過してしまおう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いと、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。

……オミクロン株にご用心！……

12月までは新型コロナウイルスの感染者数は落ち着いていましたが、年明けから急激に感染者が増え、オミクロン株の感染力の強さを見せつけられました。これから受験シーズンになるので、全員でしっかりと予防していきましょう。

☆予防するためには？

- 手洗い・マスク、三密を避けるという基本的な対策を徹底しましょう。
- バランスのとれた食事と規則正しい生活で、体の抵抗力を高めましょう。



☆こんな時は出席停止です

- ①生徒が感染した
- ②生徒が濃厚接触者に特定された
- ③生徒がPCR検査を受けることが決定した
- ④生徒に発熱等の風邪症状がある
- ⑤県リスクレベルが2以上の際、同居家族に風邪症状がある場合
- ⑥海外から帰国し、政府から自宅待機を要請された場合
- ⑦新型コロナワクチンを接種する場合
- ⑧その他、校長が出席停止を必要と認める場合

休むべきなのか分からないときは、学校へご相談ください。



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。



1月の来校日予定

☆忽那SC

17日(月)、24日(月)

☆田中相談員

13日(木)、19日(水)、
20日(木) 27日(木)

保護者の方も
お気軽に
ご相談ください。



歩きスマホだけじゃない！寝ながらスマホにも要注意

横 に寝ころびながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけで画面を見ていることがあります。

こ の状態が続くと、画面を見ているほうの目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えるのです。



ま た、電気を消してから暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。

夜のスマホは短時間で、少し画面を暗くするよう心がけてください。



むし歯を治療しましょう

- ・未治療者、あと7名!!です。
- ・歯の治療が済んだら、学校へ連絡してください。



1月のノーメディアデー

- 実施日 1月15日(土)
- 提出日 1月17日(月)

メディアOFF

実力テストが終わった週末なので、のんびりテレビを見たい人もいます。自分で目標を立てて、メディアの時間を少しでも減らす日にしてください。なんとなくスマホをいじっている時間をなくすと、時間を有効に使えますよ！

