

# ほしんどがより 1月

令和4年1月 清風学園

あけましておめでとうございます。

2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？ 強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお祈りします。



## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- 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か月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



## 咲くために必要な睡眠と起床

春に咲く桜の花。この花のもとになる芽は、前の年の夏ごろから成長しますが、秋から冬にかけてはいったん眠りにつきます。そして冬に入ったとき、その厳しい寒さが刺激となって再び目を覚まし、春に向けて成長しだすのです。つまり、春に花が咲くためには、春の暖かさだけではなく、秋から冬にかけてのしっかりとした睡眠と、真冬にやってくる一定の寒さが目を覚ますための刺激として必要なのです。睡眠と起床のメリハリが大切なのは人間だけでなく、桜にとっても大事なのですね。



## 休み



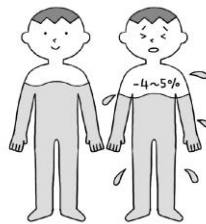
## 防災とボランティアの日

1月17日は「防災とボランティアの日」。1995年、阪神・淡路大震災が起こり、多数の死亡・負傷者が出る惨事となりました。その際、被災者救護や復興でボランティア活動が活発化したことから、活動への認識を深め、災害への備えの充実強化を図る目的で制定されました。地震や津波は完全には防げないからこそ被害を最小限に、復興に向けて力を合わせる。過去の事例に学び、日頃から備えを怠らないことが大切です。



## 冬なのに？冬「だから」要注意 ▲ 脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。脱水は「汗をかきやすい夏に起こるもの」というイメージがありませんか？ でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的に水分を補給しない環境と言えます。



それでもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないてください。

## カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

## カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する (ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



## それぞれの進路へ!

3年生のみなさんは進路決定にあたって重要な時期を迎え、準備に余念がない様子。でも、試験などを間近に控えたら「切り替え」が必要です。追い込みとして夜遅くまでがんばる生活を続けていたと思いますが、そのままの状態が当日、集中力を発揮できるでしょうか。疲れがたまって体調を崩したら、準備が報われない結果にもつながりかねません。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臨んでほしいと思います。



## いまから準備・対策を... 花粉症

「1月だから、花粉はまだ…」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人は1月頃から始まることもあるそうです (すでに身をもって実感している人もいます?)。



新聞やテレビのニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm<sup>2</sup>あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています (公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による)。本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどがでて、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら…早めに耳鼻科に行ってお診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ!

## 手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～



## コロナ? インフル? ただのかぜ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい! 心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

## 不安や悩み



## 見つけよう! 自分に合ったストレス解消法

