



2021.12.23 尼崎市立武庫東中学校 保健室

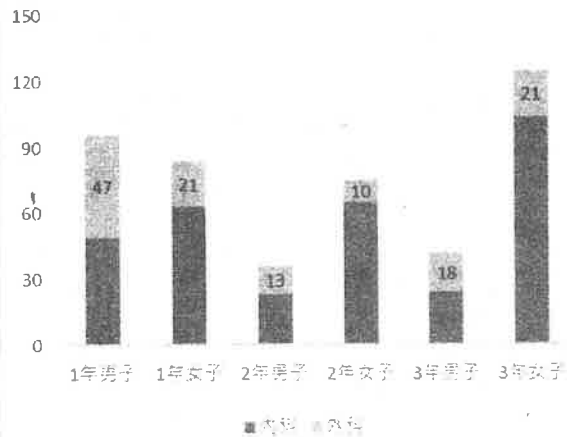


冬休みは、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。しかし、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になります。特に3年生は、受験に向けて大事な時期ですので、体調管理に気をつけましょう。冬休みも生活リズムを守って、元気に過ごしてくださいね。

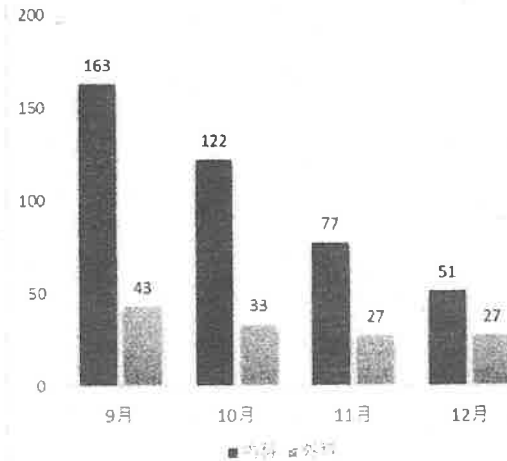
2学期の保健室来室状況



学年別来室数



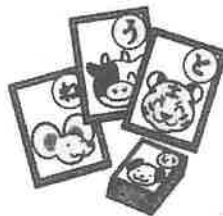
月別来室数



2学期の保健室来室数は、553名（内科421名、外科132名）でした。来室理由で最も多かったのは、内科は頭痛、外科は打撲で、気温が低くなってからは、腹痛での来室が目立ちました。一学期に引き続き、体調不良を訴える人の中には、朝食を食べていなかったり、就寝時間の遅い人が、見受けられます。何度も保健室に来室したという人は、一度自分の生活習慣を見直してみてください。

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。



12月の紙パック回収枚数

みなさんのおかげで、12月は893枚集まりました。ご協力ありがとうございます。今回は12月分と2学期合計、それぞれ1位から3位のクラスを発表します。

〈12月分〉

1位	3年2組	250枚
2位	1年5組	164枚
3位	1年1組	79枚

〈2学期合計〉

1位	3年2組	747枚
2位	1年5組	689枚
3位	2年2組	548枚

2学期は合計5688枚集まり、トイレトーパー（30ロール）と交換してもらいました。3学期も引き続き、ご協力のほどよろしくお願いします。



自分が傷つかない  
相手を傷つけない



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい…」では済まされません。



たのしい冬休み!

元気に過ごす  
ポイント3つ

- 1 年末年始は楽しいイベントがたくさん。食べすぎに注意!
- 2 寒くても...早起きしよう!
- 3 少しずつでも運動しよう!



保健室からのお知らせ

健康診断後に、治療が必要な人には受診のお知らせを渡しています。治療を済ませたら、受診済証を提出してください。（用紙をなくした場合は、保健室へ「受診しました!」と報告してください。）まだの方は、ぜひ冬休みに受診しておきましょう。

