



貴志中学校

3学期がスタートして10日が経ちました。2022年はとら年。「虎に翼」ということわざを知っていますか？ 強い力のある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」と同じような使い方をします。新変異株によりコロナウイルス感染者数が増加していますが、これまで通り、感染症対策を十分行い、「虎に翼」の元気な体を作りましょう！

みんなの願いが
かなう1年であり
ますように…。

コロナ・インフルエンザ・かぜ 引き続き感染症対策を！

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

コロナもインフルもかぜも… 予防方法は同じです



なぜかぜは「ひく」と言われるのか？
病気になることを「病気になる」と言いますが、かぜの時だけ「ひく」と言うのはなぜでしょう？ 大昔の中国では、かぜをひいた時、「悪い空気（風）が体に入った状態」だと考えられていたそうです。

この悪い空気のことを「邪気」と言い、体の中に邪気を引き込む、という表現から、他の病気のように「かかる」ではなく、「ひく」と言われるようになったとか。ちなみに、かぜのことを漢字で「風邪」と書くのは、この話がもとになっているそうです。

まだまだ寒い冬。悪いものを引き込まないよう、手洗い・消毒をしようね。



笑って受験期を乗り越えよう！

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」。記憶の固定までに大切なことは、繰り返し復習することです。
- 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。



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

“笑う”と他にもいろいろな〇〇〇〇ことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。

でも、大丈夫！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞というリンパ球が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。大笑いしなくても笑顔だけで効果があるそうです。

