



ほけんだより11月



令和7年11月4日発行

一宮市立北方中学校

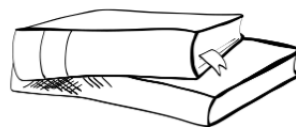
第7号

(裏面もご覧ください)

朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の気配を感じる季節となりました。風邪やインフルエンザなどの感染症が流行し始める時期でもあります。乾燥と寒さから身体を守り、元気にこれからの季節を乗り越える準備をしましょう。

期末テストに向けて

脳のコンディションを整えよう！



期末テストが11月中旬にあります。夜遅くまで勉強する人もいるかと思いますが、しかし、無理は禁物です。睡眠時間を削って勉強しても、集中力や記憶力が低下し、かえって効率が悪くなることがあります。睡眠、食事、ストレス管理など、普段の生活を見直すことで、テストで実力を最大限に発揮できる脳をつくりましょう。

睡眠のゴールデンタイム

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間とされています。

- 睡眠中に記憶が定着する：睡眠中は、日中に学んだ情報が整理され、記憶として定着します。十分な睡眠を取ることで、覚えた知識が定着しやすくなります。
- 脳のゴールデンタイムは朝：起床後2～3時間は、脳がリフレッシュされて最も活発に働きます。この時間帯に集中力が必要な科目に取り組むことで、学習効率が上がります。



集中力を高める食事と水分補給

脳はたくさんのエネルギーを消費します。テスト期間中は、食事や水分補給にも気を配りましょう。

- 朝食をしっかり食べる：朝食は脳のエネルギー源となります。ご飯などの炭水化物、卵や魚などのタンパク質をバランスよく摂ることで、午前中の集中力が持続します。
- 水分をこまめに摂る：体内の水分が不足すると、集中力が低下します。水やお茶などをこまめに飲むようにしましょう。
- お菓子やジュースに注意：糖分を多く含むお菓子やジュースは、一時的に脳が活性化するものの、急激な血糖値の低下を招き、集中力が続かなくなることがあります。

ストレスを上手に乗り越えるリラックス法

テスト期間中は、プレッシャーでストレスを感じやすくなります。心身の緊張を和らげることで、脳の働きを正常に保ちましょう。

- 適度な運動を取り入れる：外に出て軽く身体を動かすことで、気分転換になります。散歩したり、ストレッチしたりして、脳をリフレッシュさせましょう。
- 深呼吸する：ストレスを感じたときや、集中力が切れたときは、ゆっくりと深呼吸することで、気持ちを落ち着かせることができます。

集中力維持に向けた環境と時間の使い方

- 勉強環境を整える：机の上を片付け、勉強に関係ないものを置かないようにすることで、集中力が途切れる原因を減らします。
- 休憩を計画的に取る：長時間集中し続けるのは難しいです。50分勉強して10分休憩するなど工夫し、集中力を維持しましょう。
- やることリストを作る：やるべきことをリストアップして、終わった項目にチェックを入れていくことで、達成感が得られ、やる気に繋がります。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

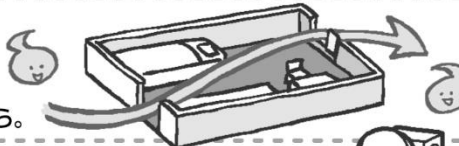
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

保護者の方へ

お子さんを通じて、登校許可書を配布しました。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等による出席停止の際、ご家庭で記入してください。印鑑は不要です。記入後、登校再開時に学級担任へ書類を渡してください。また、北方中学校 web サイトからもダウンロードできます。

Challenge !!
**7つのまちがいを
探そう！**

答えは保健室前に
貼ってあるよ

