



# ほけんだより新年号

仙台南高校保健室発行



みなさんはどんな冬休みを過ごしましたか？  
これからが冬本番。気温も低く、乾燥もしてきます。  
新型コロナウイルスもまたオミクロン株が蔓延しそうな気配です。  
より一層、感染対策を実施しながら、元気に生活していきましょう。

## 保健室からのお知らせ

### ① 検診後の受診報告書の提出

視力・歯科の受診報告をまだ提出していない方は、  
早めに提出してください

### ② 災害共済給付の未申請書類の提出

学校管理下での災害における医療受診が  
ありましたら、早めに手続きをしてください。

**3年生はこれからが勝負！体調を整えて挑んでいこう！**

## 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。

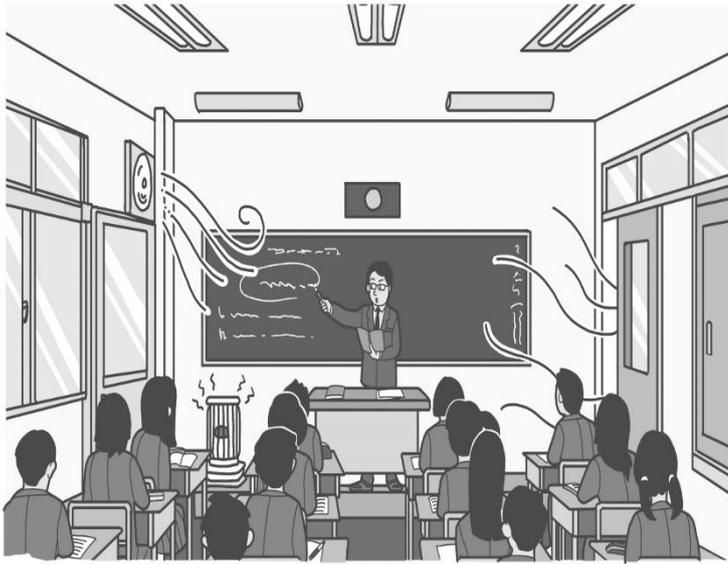
### ⑤ 脳は、興味のあることから優先的

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。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに！



# 換気の徹底を！！



どうしても寒い時期になると、換気は大事とわかっていても『寒い！』から開けたくないと思うのが普通です。各教室にCO<sub>2</sub>濃度測定器を設置していますが、濃度が高くなりアラーム音が鳴っていても、換気をしていないという話も聞こえてきています。しかし、何のために換気するのか考えてみてください。寒いときは、防寒着を着ても良いので、しっかり換気をしてください。

## \*換気のポイント\*

- ①窓を10cm開ける
- ②廊下と教室のドアまたは天窗などを開ける
- ③廊下の窓を開ける

忘れがちなのが、「③廊下の窓を開ける」ことです。教室の窓を開けるだけでは、換気の効率が悪いです。休み時間には、窓を全開して空気を全て入れ換えるようにして、感染症の蔓延を防止していきましょう。

## 新型コロナウイルスはどれくらい生きる？



新型コロナウイルスは、感染した人のくしゃみや

せきと一緒に口から飛び出します。ねらいは別の人の口や鼻から体の中に入ること。でもマスクをしている人ばかりだと、うまくいきません。

ウイルスの次のねらいは手にくっついて口から入ること。いろいろな所で、その機会をねらっています。

### 🕒 ウイルスの生存時間

空気中	ボール紙の表面	プラスチック・ステンレスの表面
3 時間	24 時間	48~72 時間

そんなウイルスを数10秒で消滅させられる方法があります。それが手洗い。

石けんで10秒もみ洗い

流水で15秒すぐ

2回くりかえす

これでウイルスはほぼゼロに！

