



いよいよ2022年、最後の月になりました。今年一年を振り返って、どんな一年でしたか。振り返るといことは、なかなか意識しないとできないものです。昨今の頃、来年はこんな年にしたいと目標に掲げていたことは達成できたでしょうか。

2023年に向けて、今年一年の反省や気づきを糧^{かて}にして、新たな目標を考えてみましょう。そして元気に、新しい年を迎える準備をしましょう。



① 距離を保とう…今年は今インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。どちらの予防もマスクは、マストアイテム！状況により外しているときもあると思いますが、意識して距離を保ちましょう。

② こまめに手洗い…「手指消毒をすれば、手洗いしなくても…」なんて思っていないですか？基本は、手洗いが大切です。手洗いができない場合には、消毒液を活用しましょう。手のあかぎれやひび割れなど乾燥には、ハンドクリームなどで保湿のケアも忘れずに！

③ 水分を保とう…マスクをしていると、のどの渇きを感じにくくなり、水分補給が疎かになります。冬もこまめに水分補給をし、のどを乾燥から守りましょう。

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 3時間	ボール紙の表面 24時間	プラスチック・ ステンレスの表面 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秒すすぐ

2回くりかえす

これで
ウイルスは
ほぼゼロに！



まだまだ油断は禁物です！誰にでも、いつでもできる手洗い。
目に見えない小さな敵から身を守るためにはこまめな手洗いが大切です。

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！



12月23日（金）からは、冬休みです。クリスマスや年末年始は、楽しいイベントがあるかと思いますが、つつい夜更かしをしたり、朝なかなか起きられなかったりして生活リズムが乱れがちになります。健康で元気に楽しく過ごすためにも、普段の生活リズムを意識して過ごしましょう。