SMILE

２０１６，５，１６
山添中学校
ほけんしつ　NO.3

青葉、若葉、風かおる･･･すがすがしいイメージのことばで表されるように、５月は１年のうちで過ごしやすい時期です。新緑のパワーをもらって、いろんなことにがんばれそうな気がしませんか。

さて、ゴールデンウィークや１学期のおおきな行事（3年は修学旅行、 2年は校外学習、１年は野外活動）が終わり、そろそろ新学期の疲れがでやすい時期でもあります。学校や部活動が休みの日には、十分休養をとり、つかれた心と体をリフレッシュさせましょう。でも、中間テスト勉強は、してくださいね。

健康診断が続いています　5・6月の予定

日　時	検査項目	対象者	場　所
5/12日（木） PM1:40～ でした。	内科検診 結核検診 運動器検診	全　員 検診結果、姿勢に気をつけなければならない人が数人いました。	保健室
17日（火） PM1:30～	眼科検診	全　員	保健室 コンタクトレンズは、はずしておいてください！
18日（水） AM9：00頃～	歯科検診	全　員	保健室 ていねいに歯をみがいておいてください！
6月2日（木） AM10:00～	耳鼻咽咽喉科検診	全　員	保健室 耳そうじをしておいてください！

※　検査結果は、健康診断が全て終わってからお知らせします。

生活習慣の「慣（な）れ、ダレ、崩（くず）れ」はないです

慣（な）れ

バスに乗る時間ギリギリでも間に合うことがわかったから、もう少し寝ていてもいいよね。

朝は余裕をもって起き、準備する時間や朝ごはんを食べる時間を十分とりましょう。

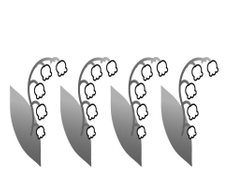
ダレ

気がつくとダラダラとスマホで友だちとメールのやりとりやおしゃべりをして、宿題をする時間なんてないよ。

スマホは時間を決めて使うこと。
ＳＮＳでのやりとりに振り回されず、家族や自分の時間をすごしましょう。

崩（くず）れ

食欲もないし、時間もない！朝ごはんを食べずに登校が当たり前になっているよ！



朝ごはんを食べないとイライラしたり、集中力がなくなったりします。朝ごはんは、１日のパワーの源。毎日食べよう！

『ヨ』が損だよ！一夜漬け

もうすぐ中間テスト。一年生は、中学生になって初めて受けるテストですね。
一夜づけの勉強は、掏（そん）だよ！
計画的にテスト勉強をしよう。

- 記憶は寝ている間に定着するから「損」
- 一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」
- テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れていることも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そん」なことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。