

# ほけんだより



令和6年（2024年）伊丹市立西中学校 保健室

夏休みも終わり、2学期に入ってからリズムを崩したままになっていませんか。夏休みの頃から比べると日の出も日の入りも早くなってきています。季節は秋へと向かっています。朝、起きたらカーテンを開けて光を浴びて、からだのスイッチを入れてみませんか。

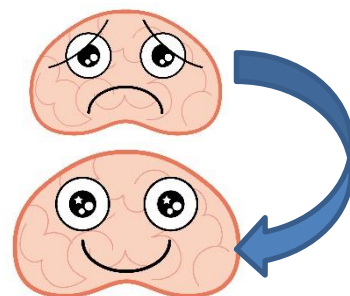
## 勉強の効率 UP のコツ

3年生は受験生だからと言われ、夏休みがいつもと違った感じで終わった人もいるでしょう。“ほけんだより”の中で、からだの機能に基づいた勉強の工夫を紹介しますね。3年生だけではなく、勉強の効率上がるコツはどの学年のみなさんにも知っておいて欲しいことです。

脳の多くの部位を使うと、記憶が定着しやすい

覚える時は「黙読」→「音読」

「音読」は「黙読」に比べて、およそ3倍も多くの脳の部位を使う。



### 「音読」で活性化する脳の部分

前頭連合野（前頭前野）

判断力や思考力をつかさどる

ブローカ野

言葉を発する

聴覚野

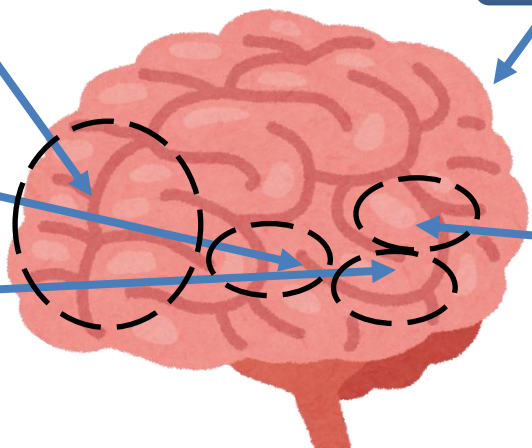
声に出した音を聞く

視覚野

文字を見る

ウェルニツケ野

言葉を理解する



書くとさらに効率 UP ↑ ↑

手を動かすという動作が加わるため、  
さらに脳の多くの部位が働きます。



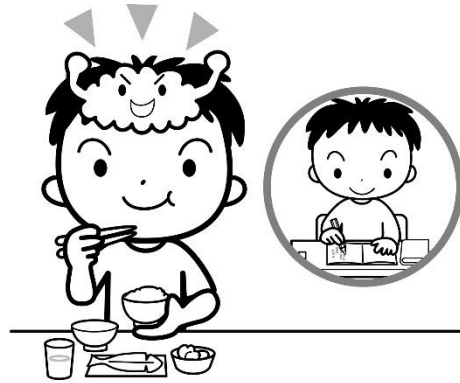
## 脳のコンディションを整えよう

睡眠や食事で脳のコンディションを整えることで、さらに記憶力が上がり、効率よく勉強することができます。

### 朝食をしっかりとる

脳のエネルギー源である  
ブドウ糖を、一日のはじめ  
にしっかりと補給できます。

出典：少年写真新聞社『心の健康ニュース』2024年  
8月8日号第527号



### 十分に睡眠をとる

脳やからだの疲れがとれる  
寝ている間に情報の整理を脳の中でするので、  
寝る前に学習したことを定着させることもできる



## 掲示板ニュース

7月は1年生の曾根崎先生が作成された掲示物を保健室前に貼っていました。栄養素や摂取カロリー、  
かっけ  
脚気など・・・思わず「そうなんだ！！」とつぶやいてしまう内容でした。

2学期からは栄養教諭の武田先生が作成された掲示物を貼ります。三大栄養素や摂取してほしいミネラルについてをクイズ形式でわかりやすく説明されています。保健室の前を通る時に、見てみてくださいね。



7月の  
掲示板

曾根崎先生作成