

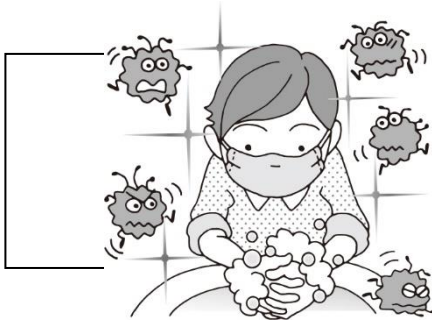
新型コロナウイルスが迫ってきています！！

市内の小中学校の臨時休校の声も増え、身近な人がPCR検査を受けたりと、感染がすぐそばまできています。でもむやみに怖がらなくても大丈夫です。基本対策は変わりません。

体調がすぐれない時は無理せず自宅で養生してください。症状が継続している時は早めの受診をしてゆっくり休養することが回復への近道です。

1) 感染源を断つ！

- ・風邪症状のある場合は、登校を控える
- ・健康観察の徹底（登校したら各自
タブレットの健康観察入力を忘れないで！！）



2) 感染経路を断つ！

手洗い・手指消毒
マスク着用・換気

3) 免疫力アップ！

- ・十分な睡眠
- ・バランスの取れた食事
- ・適度な運動



3年生がんばれ！

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！

