



保健だより

令和2年5月12日 笹原中学校保健室発行 No.9

休みの間も脳をきたえよ！ 考えよう 頭をつかおう

最近、頭を使って考えていますか。「考えること」は、家にいてもできます。脳は使えば使うほど、細胞が繋がりが、働きがよくなります。先生から配布された課題をすすめるのもよし、料理をしてみようと献立を考えるのもよし、色々と頭を働かせてくださいね。私は、『NHK for school』のオンライン授業を受けてみました。選んだ授業は、『考えるカラス～科学の考え方～』というもので、科学の知識というよりも、考え方を学ぶ 10 分間の番組です。“第 4 回”から、一部を紹介します。みなさんも、頭を使って、考えてみてください(^^)



問題1) この左向きの三角形 ◀ を、右向き ▶ にせよ。
動かしてよいコインは 3 つ。

問題2) 1 分ごとに倍々に増えるバクテリアが、
コップの半分まで増えたのは、 分後。



わかりましたか？ ※考えるヒント「逆から考える」 答えは次回の保健だよりで。気になる人は、NHK for school 「考えるカラス～科学の考え方～④」を見てみよう！ナビゲーターは蒼井優さん。陽気な音楽もいい感じです♪

Are you OK ? 生活リズム

みなさん何時に起きていますか。昼夜逆転生活になってはいませんか。早起きといっても、6時に起きてランニングだ！というわけではありません。いつもの登校時間、8:15 に活動開始できるよう、無理のない早起きを！朝型人間、継続しよう。

わたしが考える 感染症対策

この先、長期間に渡って対策を続ける必要があります。「なんでこんな事しなめかんの？」とは思わず、当たり前のように、マスクして、距離を保って、笑顔であいさつする。イヤイヤではなく、不機嫌にならず、さわやかに対策できるといいですね。

保健室からひとりごと

おうち時間がたっぷりあるのをいいことに、スパイスカレー作りに挑戦しました。本当にスパイス3種類を混ぜるだけでカレーの味になるのか？と疑っていましたが、ちゃんとカレーができました。挑戦は楽しい。やりたいけど面倒だし…上手いくかわからないし…と、思っていたことを今こそやってほしい。やった方がいいかな…と、思っていることを今こそやってほしい。上手いと思ったら万歳だし、失敗してもそれがいい。例えばお笑いでも、中途半端より、思いっきりやってめっちゃ滑っている芸人さんの方がカッコいいし、笑えるなって思います。

人と話すと元気が出る。それって、その人が元気だからか。と、当たり前かもしれないけれど、実感します。そういうものに、私はなりたい。

元気の感染拡大
大歓迎

