



いきいき☆きら☆きら (ほけんだより)

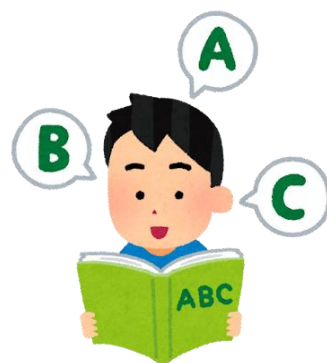
- ・暗記のコツは「息を吐く」最新研究で明らかに
- ・相談窓口、闇バイトについて
- ・国内にいるのに時差ボケ！？
- ・熱中症に注意！

令和8年 7月

暗記のコツは「息を吐く」最新の研究で明らかに

せっかく単語を覚えたのに、テストの時間内に思い出せず、歯がゆい思いをした、そんな経験はありませんか？

人は息を吐いている時に効率よく暗記できるという実験結果を、兵庫医科大などのチームが2026年4月25日付の学術誌で発表しました。何枚か画像を見てもらい、後でそれを覚えているか問う実験で、息を吸った時に画像を覚えた場合より、息を吐き終える時に覚えた方が素早く回答できたそうです。そのため、息を吐く動作が含まれる「音読」が、英単語や暗記に効果的だと研究チームは分析しています。音読することで脳の活動が活性化することは脳科学でも解明されています。ぜひ、普段の勉強に取り入れてみてくださいね。



R8.6/14 北國新聞「時鐘」より引用

ひとりで悩まず、早めに相談！話しやすい相手に相談しよう

学校以外にも相談窓口があります。先生やスクールカウンセラー、保健室もあなたの力になりますよ。

① LINE 相談	② 電話相談(通話料無料)	③ ぴったり相談窓口
LINE で相談できる窓口一覧です。緊急時は電話で相談してくださいね。 	※ 相談受付時間は各ホームページを確認 ・チャイルドラインいしかわ (0120-99-7777) ・24 時間子供 SOS ダイアル (0120-0-78310) ・いじめ110番 (0120-617-867) ・いのちの電話 (0120-783-556) ・こどもの人権110番 (0120-007-110) ・児童相談所 虐待対応ダイヤル (189) ・いしかわ性暴力被害者支援センター (#8891) ・警察相談専用電話 (#9110)	「どこに相談したら良いのか分からない…。」そんな時、チャット AI がぴったりの相談先を紹介してくれるサイトです。 

闇バイトで人生を棒に振らないために知っておくべき5つのこと

CASE 1 楽に稼げると思い、個人情報まで渡してしまった…

楽に稼げると思い、いいじゃん、楽に稼げそうって、たくさん稼げる！簡単な仕事 ☆初心者大歓迎☆

- 今後はシグナル、テレグラムで連絡いたします♪
- 身分証明書の写真を送ってください♪

応募

後日…

強盗をやれ。お前の住所は分かっている。逃げたら家族がどうなるか分かるよな。

ええ!? そんなのやりたくない! でも断ったら家族に危険が…!!

やってしまった

凶悪な犯罪者として逮捕!

強盗致傷罪で無期または6年以上の懲役

警察が守ります!!

身近な大人に相談した

警察庁・文部科学省・こども家庭庁

- 1 必ず捕まります
- 2 先輩、友達からの誘いでも応じてはいけません
- 3 銀行口座やスマホを売ってはいけません
- 4 外国に渡航すれば、二度と戻れなくなるかもしれません
- 5 今ならまだ引き返せます

≡中学生が闇バイトに加担してしまったマンガを無料で読めます。(東京都特殊加害防止特設サイト)



熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります！



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



国内にいるのに時差ボケ？

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…気持ちわかりますが、ちょっとまって。休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行っていなくても時差ボケのようになってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- 休み明けに体がだるい・落ち込む
- 日中にひどく眠たくなる
- メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間

:

起床時間

:

「ちょうど真ん中の時間は」

:

例

0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう



夏の
部活動では
ここに注意！

WBGT値31度以上は
原則中止

気温・湿度・日差し
の強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。



こまめな休憩・
水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？

①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている？

①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？ でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP

