

保健だより 2月

2024年2月9日
御 所 見 中 学 校
保 健 室 大 西 千 晴

やさしい言葉で
心もポカポカに



暦の上では春になりましたが、雪が降ってびっくりしましたね。寒くても雪を触って楽しむ姿に、中学生の元気を感じました。

1・2年生は学年末テスト、3年生は入試を目前にひかえ、大切な時期です。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症もなかなかおさまりません。「勉強しなきゃ！」と夜遅くまでがんばり、免疫力が下がると、感染症にもかかりやすくなります。試験直前は体調管理を優先し、夜は遅くとも11時までに寝るようにしましょう。

体 から 心 を 整えよう

体と心はつながっています。「なんだか元気が出ない」「不安だな」「緊張するな」など、いつもより心が穏やかでいられないときは、体に力が入り、硬くなっていることがあります。本来、力を最も発揮できるのは、体も心も適度に緩んでいる状態のときです。体を調整することで、心が安定したり、元気を取りもどしたりすることができます。ぜひ試しにやって、感じてみてください！

◎深呼吸



鼻から吸って → 口から吐ききる
目を閉じて、自分の呼吸に集中すると、緊張、不安、怒りなどのドキドキも落ち着きます。

◎ガッツポーズ

2分間キープすると、やる気ホルモンがアップし、ストレスを軽減すると言われています。



◎全身を動かす (スポーツ・ダンス・ストレッチなど)



全身の血流がよくなり、体も心もスッキリ☆



◎よい姿勢

呼吸も血流もスムーズ！
脳も内臓も活発にはたらくので
気持ちよく過ごせます。
スマホやタブレットを見るとき
の姿勢にも注意して！



3年生 これまでの努力を 存分に発揮しよう！

受験 前日・当日のすごしかた

前日

夕食

消化がいいものを
食べよう。
(油っこいものはさける)



お風呂

ゆっくり温まって、
リラックスしよう。
湯冷めする前に休もう。



勉強

今までやってきたことを
確認する程度に。
(夜ふかししない)



睡眠

早寝の習慣がついている
人は、いつもどおりに。
そうでない人は早めに。



当日

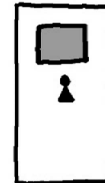
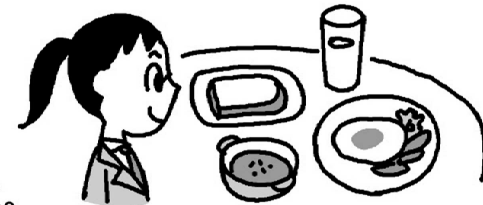
起床

早起きの習慣がついている人は、
いつもどおりに。そうでない人は早めに。
(試験開始の3時間くらい前が目安)



朝食

いくぶん軽めに。
(おなかいっぱい食べない)



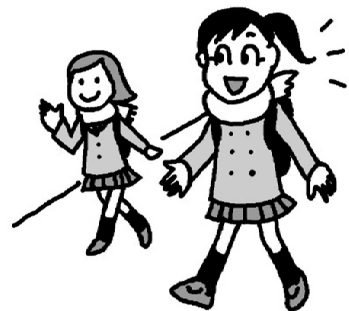
トイレ

便意がなくても
行っておこう。



**試験会場に
つくまで**

おちついて、あわてず、
時間に余裕をもとう。



1・2年生も学年末テストに向けて やってみよう！