



立春を迎えて、暦の上では春になりました。明治中では感染症罹患者は週に2、3人程度。落ち着いていますが、まだしばらくは寒さの厳しい感染症シーズンがつづきます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。

3年生はいよいよ公立高校試験日が近づいてきました。自分を信じて、力を出し切りましょう。そのためにも体調管理が大切。

しっかり栄養！しっかり睡眠！ 努力が実るよう、願っています。

緊張をやわらげて実力をだしきろう

試験や試合など、たくさん努力したのに、本番ですごく緊張してしまって、実力が発揮できないかも…と不安なあなたに。ちょっとした工夫で緊張をやわらげることができます。



緊張を和らげるポイント

体を安定させる 緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子に深く座り、しっかり腰かけ、力をぬきましょう。

深呼吸をする 緊張したときは、からだに力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸をすると余分な力が抜けて楽になります。

自分にポジティブな言葉をかける 大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。



体の調子を
整えることも
忘れずに!



当日はこんなことに気をつけて

朝ごはん 消化がよく、胃腸への負担が少ないもの。
(おにぎり、味噌汁、うどんなどがおすすめ)

服装 試験会場は暖房もついているので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

時間 あわてて忘れものをしたり、けがをしないように余裕を持って。

そろそろスギ花粉が飛散し始めます



今年のスギ花粉飛び始め予想では、関東は2月中旬、例年より「やや多い」と発表されています。

もう、花粉に反応して症状が出ている人もいるかもしれません。さまざまな対策グッズもありますが、自分でできることもまだまだあります。

花粉症と診断されている人も、されていない人もやってみましょう。



つつつした素材の服を着る



花粉をはらいおとす



手洗い・うがいをする



洗顔する



天気予報でチェックする

※症状が出始めている人は、早めに耳鼻科を受診して、少しでも楽に過ごせるようにしましょう。※

2月5日は笑顔の日

「ニ(2)コ(5)ニコ」と読む語呂合わせから、「ニコニコと、いつも笑顔でいる」ことを目的とし、社会を明るくする活動を行っているボランティア団体の有志によって制定されました。

日本には昔から「笑う門には福来たる」ということわざがあり、笑顔の効果についてさまざまな研究が行われています。



記憶力が上がる
笑うことで、脳内の記憶を司る器官である「海馬」が活性化されます。



リラックスする
不安や緊張が和らぎ、心を落ち着かせることができます。



仲良くなる



免疫力があがる



幸せな気持ちになる