

ほけんだより

じゅけんせいおうえんごう
受験生応援号



れいわ ねん がつ にち
令和6年1月10日

かわごえちゅうがっこう ほけんしつ
川越中学校 保健室

3年生はいよいよ受験シーズンですね。最後まで粘り強く勉強し、中学生活に悔いの残らないように過ごしましょう。

試験中に全力を出しきるためには精神状態はもちろんですが、当日の体調がベストの状態であることが

大切になってきます。“体調管理も実力のうち”といわれています。毎日の食事や睡眠をしっかりとって、

健康を保ったまま受験をのりきってください。みなさんの努力が実を結ぶことを願っています。



モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



頭がぼおつとしたら
散歩に行く

机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



水分補給でカゼ予防

こまめな



はついつい水分補給を忘れがち。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、カゼをひきやすくなります。

鼻やのどの粘膜の下には、「線毛」と呼ばれる小さな毛のようなものがビッシリと生えています。鼻や口から入ったウイルスは、粘膜でキャッチされ、線毛によって体の外へ運び出されます。

ところが、空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛がうまく動けなくなってしまう。すると、ウイルスが体の中に入り込み、カゼをひきやすくなってしまいます。

冬も水分補給を忘れず、しっかりカゼ予防をしましょう。



3つの首を温めて体ポカポカ

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



3つの首には体中をめぐる血管が集中しているの、温めると体の内側からポカポカします。

試験当日

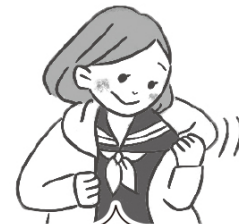
こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。