



保健だより

2018年2月 石田中学校保健室(上原) <3年用>



3年生の皆さん、高校受験まであと3週間。万全を尽くすためにも、体調管理をしっかりして下さいね。まだまだインフルエンザも流行警報発令中です。喉の痛みや、鼻水、咳など風邪症状がある人は、無理は禁物。早め早めに対処(薬を飲んで早く寝るのが一番!)悪化させないことが大切ですよ(^^)



受験生のみなさん もうひとふんは"り"!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで"!!"

睡眠時間は しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



夜型から→朝型へ

遅くても本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

6ジグザグー!



不調のときは あせらず"休養を"

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...





3年生の皆さんへ 「厳しい冬はいつまでも続かない」

3年生の皆さん、中学校生活も残りわずかですね。進路決定で受験する高校や専門学校などが決まり、あとは目標に向かって頑張るのみですね!

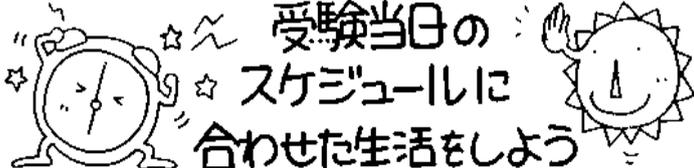
休み時間や放課後、よく保健室に来室する3年生の中には、勉強が思うようにいかなくて、気持ちだけが焦ってイライラしたり、受験高の倍率の高さに自信を無くし、元気をなくしている様子が見られます。

「人事を尽くして天命を待つ」という言葉を知っていますか? 自分がやるべき事に力の限りを尽くしたら、後は結果を待つだけ...という意味です。さあ、ラストスパートです! やるっきゃない!! 体調管理をしっかりして、ベストな状態で試験当日を迎えられるようにして下さいね。

寒くて冷たい「冬」の後には、必ず暖かい「春」が訪れます。厳しさを乗り越えた人にしか体感できない、感動があると思います。「楽しんで得られないもの。達成感だとか、充実感。その先に、「志望校合格」が得られたら、「最高」ですね(^^) さあ、あと少し、それぞれの目標に向かって全力を尽くして下さい!

それから、卒業の日もせまっています。今の一瞬一瞬が思い出に変わります。クラスメイト、先生方、3年間過ごした校舎、教室。学校給食を食べられるのも、あと数回! 1日1日を大切に、さあ! 次の人生のステージに向かって、頑張れ! 体調管理しっかり! 風邪ひかないようにね~
★保健室から応援しています(^^)





受験当日の
スケジュールに
合わせた生活をしよう

