



保健だより

2019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として下さいね。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。早め早めに対処し(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(^^)

「治りかけ」は
まだまだ
注意!



**ふり返す
⇕
振り出しに戻る**

受験生のみなさん。「勉強しなきゃ」と、カゼが治りきっていないのに無理をしていませんか?

カゼのウイルスは200種類以上あるとも言われます。治りきっておらず体が弱っているときに無理をして、また違うカゼにかかるのがふり返しの正体。つまり、いちから新たなカゼと戦うことになるのです。

**他の受験生も
免疫力低下中**

治りかけだとまだ体の中にウイルスがいるかも。勉強をがんばっている他の友だちにうつしてしまう可能性もあります。

焦る気持ちはわかります。でも、自分のためにも、友だちのためにも、しっかり休むのも戦略のうちです。





3年生の皆さんへ



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!

「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! 体調管理をしっかりと、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」しては得られないもの。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! 風邪ひかないようにね~★保健室から応援しています(^^)

