

ほけんだより

鳥海中学校 保健室
No.20
令和8年2月27日(金)

ここ数日、太陽の日差しが感じる事ができ、春らしい日が続いていますね🍀 気温が上がらない日もありますので、気候に合わせて服装を上手に調節していきましょう。鳥海小中学校では落ち着いていますが、巷ではインフルエンザB型や新型コロナウイルス感染症の流行が続いているようです。3年生は高校入試と卒業式、1・2年生は修了式と、1年の締めくくりとなる大事な期間に入ります。引き続き、全員で協力して感染症対策していきましょう！！

3/4(水)は、3年生の公立高校入試、1・2年生の確認テストと、今年度の集大成となる試験が近づいてきました！集中して向かうことができるよう、ぜひ効率アップのコツを実践してみてください💡

勉強の 効率アップ↑↑の コツ

テストや試験に向けて勉強を頑張っている人も多いと思います。その時はこんなことに気をつけてください。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

2/20(金)に、3年生へ向けてスクールカウンセラーの橋本まり子先生から、ストレス=悪ではないことや、簡単にできるリラックスの方法などについて講話をいただきました。

『心の中で自分への応援歌を歌う』



(三三七拍子に合わせて)

♪できる・できる・絶対できる♪
前向きな気持ちになれそうですね！



一度目を閉じて、視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります👁️

『未来はわからないので、どうなりたいかをイメージして楽しむ』『マイナスなことばかりではなく、安心するイメージを持つ』なども、すぐに実践できそうですね👉

緊張を和らげて実力を出し切ろう！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和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。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

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。

