

受験生を応援

令和8年2月2日(月) 岩城中学校 保健室

逃げる2月を健康にすごそう

2月はあっという間に過ぎ去っていくことから「逃げる」と表現されます。みなさんにとっては、受験や学年末が近く、気持ちが落ち着かなくなることが多い時期です。ドキドキしたり、不安になったりするのは「頑張っている証拠」。できることから整えていきましょう。

また、市内でもインフルエンザB型の流行が見られていますが、胃腸炎やコロナウイルスなど、多様な感染症が流行する時期です。体調管理は、自分を守るだけでなく周りの受験生への思いやりでもあります。

ストレスとうまくつき合う3つのコツ

短い休憩でリフレッシュしよう

長時間ずっと机に向かっていると集中力は落ちます。**25分勉強+5分休憩**など、短いサイクルで区切ると効率アップ!!

休憩中は、体と気持ちがリセットされる行動(深呼吸、ストレッチ等)を取りましょう。



睡眠は“最後の追い込み”的味方

夜遅くまで勉強すると、逆に記憶が定着しにくくなります。試験時間の朝から集中できるように、生活リズムを整えておく必要があります。

入試前は特に、睡眠の質を上げる習慣を意識しましょう。



スマホは寝る
30分前にやめる



タ方から
カフェインは控えよう

不安は「言葉にすると」軽くなる

「焦る」「心配だな」と思ったら、紙に書く、誰かに話すだけで気持ちが整理されます。家族や先生に話しにくいときは、保健室も使ってくださいね。



感染症対策のポイント

手洗いは手首までしっかり

石けんで15秒以上こすり洗い+流水でしっかり流しましょう。外から帰ったとき、食事前は特に念入りに行いましょう。



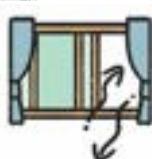
具合が悪いときは無理をしない

発熱、強い咳、お腹の不調などがあるときは無理をせず休みましょう。早めの受診・休息が回復への近道です。



教室の換気は「こまめに短く」

寒い日は数分の換気でもOK。窓と戸を少し開け、こまめに換気しましょう。



人混みではマスクを着用しよう

登下校のバスの中や、外出時など、「密接・密接・密閉」の空間ではマスクを着用しましょう。

