



いよいよ3学期が始まり、学校にも皆さんの元気な声が戻ってきました。冬休みは家族や友人とゆっくり過ごしたり、3年生は受験勉強に励んだりと充実した日々を過ごせましたか？

2026年のスタートに、新たな目標を決め、やる気に満ち溢れている人も多いと思います。どんな目標も、日頃の積み重ねが大切です。皆さんが目標に向かって一歩ずつ前に進めるように、今年も保健室からサポートしていきます！一緒に何事にも前向きに取り組んでいきましょう。



☆救助要請スキル～SOSを出す大切さ～☆

思春期は友人関係や部活動に受験勉強…誰もが色々と悩む時期です。悩んだとき、「人に助けを求めるのはよくない」と感じることもあるかもしれませんが、誰かに相談することは自分を守るための大切な一歩です。気持ちを打ち明けることで、自分一人では気づけない解決策が見つかることもあります。

誰にも言えない悩みがあるときには、例えば、スクールカウンセラーなどの心の専門家に相談してみると、気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして心が軽くなるかもしれません。

また、周りの人に助けてもらったら「ありがとう」と感謝を伝えましょう。感謝されることで「役に立ててよかった」「また助けよう」という前向きな気持ちが湧いてきます。そして助けてもらった人も「次は私が助けよう」という気持ちになり、お互いに“win-winの関係”になれます。

ストレスって、なに？

「あ～ストレスたまわ～」なんてこと、よく言いますよね。でも、じゃあストレスってなに？
例えばあなたが部活で重要な役を任せられたとします。このときあなたはどうか感じますか？

良いストレス、悪いストレス？

ストレスの原因には、別れや人間関係のトラブル、将来への不安、忙しすぎる日々などの他にも、大変そうな役割、大きな課題、むずかしい目標、などいろいろなものがあります。

【悪いストレス】 そんなことが心の大きな負担となって、落ち込み、心やからだに悪い影響が出たとしたら、それは悪いストレスです。

〈こころのサイン〉

眠りが浅い
イライラする
やる気がなくなる

〈からだのサイン〉

頭が痛い
胃が痛い
吐き気がする

辛い状況の中で「がんばり続けなくては行けない」とプレッシャーを感じ続けていたなら、立ち止まって、休養をとりましょう。

【良いストレス】 それを試練と受け止めて、乗り越えるパワーが出てくるなら、それは良いストレス。その後に充実感や達成感が得られるといいですね。
こんな風に受けとめ方によって、いろんなできごとは良いストレスにも悪いストレスにもなるのです。

やっぱり笑顔がおすすめ!!

笑えば、この世界にちょっと幸せが広がる

クールな表情もカッコいいけど、やっぱり笑顔はおすすめ。なにより、自分も楽しくなるし、周りの人だって仏頂面されてるより笑顔のほうが気分がいいもの。

笑顔①メモ

仏頂面の人を笑わせるのに、一番効果的な方法は？
めちゃくちゃ面白いギャグ？ と思いきや、なんと隣でグラグラ笑い続けることだそうです。

笑顔②メモ

「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子がくるってしまいますよね。

笑顔③メモ

笑顔の効果といわれているもの
①ストレスの解消
②免疫力が上がる
③ポジティブ・シンキングになる
④美容にいい

笑顔④メモ

笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。

☆夜型から朝型へ切り替えを☆

睡眠時間を削って、徹夜で勉強していませんか？勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれですが、昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、1日のスケジュールを考えてみましょう。夜型のままでは、午前中に脳がうまく目覚めません。



◇人は眠らないとどうなるの？！◇

1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなれた記録があります。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだりと、感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、幻を見たそうです。

脳は、体の中でも最もエネルギーを使う所です。休ませない（眠らせない）で使い続けると、大きな影響が出てしまいます。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインです。今一度、自分の睡眠を見直してみましょう。

試験直前 緊張をほぐすツツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおススメです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる
※これを落ち着くまでくり返します



②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切なも。

受験に向けて…睡眠のツツ

☆寝る前にすることを習慣化しよう

ストレッチをする、あたたかい飲み物を飲むなど、「これをしてから寝る」という習慣を決めましょう。試験前夜の夜も、いつもと同じ行動をすることで少し緊張がやわらぎます。



☆徐々に朝型に切り替えよう

試験はほとんどが朝から行われます。試験開始の時間にしっかり頭を働かせるように、夜型になっている人は就寝時間を15～30分ずつ早くして、理想の起床時間に近づけてみて。

緊張で眠れない時は、「ああ、緊張しているんだな」とありのままの状態を受け入れてみてください。あなたのがんばりを一番わかっているのは、あなた自身。眠れない時は、自分をほめる時間にあててみてください。



受験勉強 休息も大切です



受験勉強のラストスパート 最後はポジティブにいこう！

3年生の皆さん！！今、受験を前に不安でいっぱいの人も多いと思います。でも、煮詰まるのは、がんばってきた証拠！！疲れた時、落ち込んだ時、誰かに話すと楽になることもありますよ。ここまで来たら、あとは体調が第一です。疲れた時は思い切ってよく寝て、体も心も元気に保ち試験に臨みましょう。

皆さんが今までやってきたことは、きっと将来に生かされていきます。無駄になることなんてありません。本番まであと少し！！がんばれ受験生☆☆☆



中学生を対象としたある調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果があるそうです☆
ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。偏りすぎず、バランスよく栄養をとりましょう。