ほけんだより2月号

2026.2.6　妹背牛中学校　保健室　（No.14　入試・期末テストに向けて）

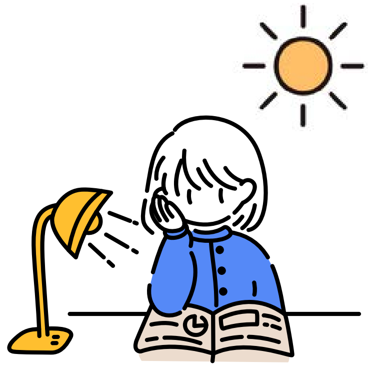
あっという間に、2月に入りましたね。3年生のみなさんは、それぞれの進路に向けて受験勉強などの準備を進めていることと思います。 1.2年生のみなさんも、期末テストに向けて頑張っていることでしょう。「頑張るときは頑張る、休むときは休む。」 というようにメリハリをつけて、この時期を乗り越えてほしいと思います。保健室から応援しています！

★朝型のリズムに切り替えよう！

脳が活発に動き出すのは、 起床 3時間後と言われています。試験開始が9時であれば、6時に起きるとちょうど3時間前になります。

夜遅くまで頑張っていて試験時間に眠くなる…。ということが無いように、今のうちから就寝・起床時刻の固定化を行い、入試に向けて朝型のリズムに切り替えていきましょう！

1.2年生のみなさんも、期末テストに向けて朝型のリズムを意識してみましょう。



★自分に合った方法でリフレッシュしよう！

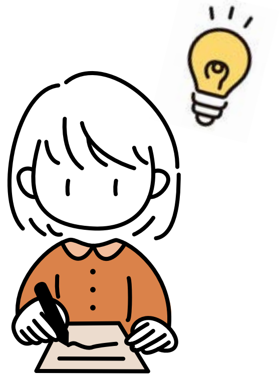
疲れている状態で無理に勉強を続けても集中力が続かなかったり、学んだことがあまり身につかなかったりします。疲れたときは休み、自分に合った方法でリフレッシュすることで再び勉強に集中して取り組むことができます。目の疲れをケアするためにも、勉強の合間にはスマホやゲーム以外でリフレッシュするのがおすすめです！

＜例＞

○音楽を聴く	○深呼吸する	○部屋の空気を入れ換える
○軽いストレッチをする	○数分間目を閉じる	○甘い物を食べる

★やる気が無くても５分だけ勉強しよう！

アメリカの心理学者レナード・ズーニン博士が提唱したズーニンの法則という「物事の最初の4分間を頑張れば、その後も集中が続く」という考え方があります。人が行動を始めると、脳の側坐核（そくざかく）という部分が刺激され、やる気を高める「ドーパミン」という物質が分泌されるそうです。このように、「やる気がでてからやる」というのではなく、「やっているとやる気が出てくる」という考え方で、「やる気が出ないな…。」という時も、「とりあえず5分！」というようにまずは簡単な問題に取り組んでみてはどうでしょう！



★冬の脱水に要注意！

脱水は夏に起こるというイメージがありますが、冬は、空気が乾燥し、暖房によって体の水分が失われやすくなることや、寒いとのどのかわきを感じにくくなるため、水分補給の回数が減り、気が付かないうちに脱水になっていることが多いです。脱水での体調不良を予防するために、のどがかわいていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

受験生のみなさん

受験が近づき、緊張や不安を感じるのは今まで頑張ってきた証拠です。ここから受験までは、睡眠・食事・手洗い・換気で体調管理を大切に！

受験前日は、眠れなくても焦らず、お布団で目を閉じれば大丈夫！不安なときは深呼吸しましょう。落ち着いていれば何事も大丈夫。応援しています！