

保健室より

5月23日に開催された運動会も無事に終わり、いよいよ期末テストが近づいてきましたね。

テスト前は、寝不足になったり、体調を崩しやすかったり…

テストに向けて体調を整えることは、本番のとき勉強の成果をしっかりと発揮できることにつながります！

今月号は、期末テスト前に体調を整えるヒントを掲載しました。



テスト当日

朝食は食べたほうがいいの？

朝食を食べないと、脳がエネルギー不足となり、集中力が切れたり、勉強した内容を思い出す力が鈍ったりします。テストで悔しい思いをしないためにも、朝ご飯をしっかり食べるようにしましょう！

また、脳は働き始めるまでに時間がかかかります。朝は余裕をもって行動することも大切です。

寝るまでがテスト勉強の理由

睡眠中、脳は昼間に学んだ知識を、長期記憶へと整理・定着させています。

さらに、睡眠は脳だけでなく体の免疫力や自律神経のバランスを整え、ケアレスミスを防ぐことにもつながります。睡眠を味方につけて、テスト期間を乗り越えましょう！

保健室からの〇×クイズ

Q1.緊張をほぐすための深呼吸は、息を「吸う」ときよりも、「吐く」ときの方を長くゆっくりにするのがコツである

Q2.テスト当日、食欲がなかったら、何も食べなくてもいい

A1.〇 A2.×



テスト前の緊張に どう対応する!?



期末テスト前、お腹が痛くなったり、ドキドキしたり…それは体が発している「緊張のサイン」かもしれません。

保健室からいくつか対応方法を出すので、自分に合ったものを見つけてみましょう！

- 深呼吸をする
- ストレッチをする
- 瞑想する
- 「きつとうまくいく」と考える

保護者の皆様へ

【健康診断未受診者】

学校医の医院で受診してください。

6/30までであれば無料で検診ができます。

詳細は配布している「受診のおすすめ」をご覧ください。

【健康診断の結果、要受診者】

早めの受診・治療をお願いします。

受診後、「受診報告書」のご提出をお願いします。

