

# ひまわり



受験生応援号

新年を迎えて1カ月が過ぎようとしています。“歲月人を待たず”。あっという間に時間は過ぎていきますね。「今」この瞬間の選択ひとつひとつが「未来」につながっていきます。さあ、「今」あなたは何をすることを選択しますか？

さて、ついに今週は**私立高校入試**。3年生のみなさん、本番にむけての仕上がりはいかがですか？ 志望校受験当日まで、後もう少し、がんばれ〜〜！



2月は1、2年生対象の講演会があります！

## <2月の保健行事>

2日(金) 5・6限 心と体の健康講座(1年生)

講師 白山市「まき助産院」川島 真希 先生

5日(月) 5・6限 心と体の健康講座(2年生)

講師 金沢市「HIV 情報センター」所長

今井 由三代先生

22日(木) 5限目 薬物乱用防止教室(1年生)

講師 学校薬剤師 竹森 幸弘 先生

自分の心や体の変化に悩みがある人はぜひ事前に教えてください。お話の内容に入れてもらえるかもしれません。



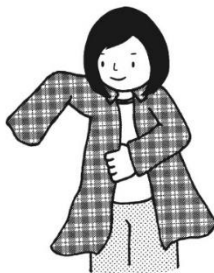
## 効果的な重ね着で 冬を暖かく

肌着を着よう



汗が乾きやすく蒸れにくい、通気性のいいものを選びましょう。

長袖を着よう



セーターやトレーナーなどの下に着ると、保温効果が高まります。

上着で調節しよう



風を通さない、厚手のものはおきましょう。マフラーや手袋も加えて。

風邪予防といえば、**うがい・手洗い・換気・歯磨き**・・・さらには衣類の工夫が効果的です。①**手首** ②**足首** ③**首**の「**3つの首**」を隠すようにすると、より温かく感じます。

マフラーや腹巻き、暖かい肌着など工夫して体を温めよう。

カイロなどを使うのも良いのですが、使用後は、燃えないゴミなので必ず持ち帰ってね。

## 頑張れ3年生！



緊張で眠れない…当日具合が悪くなった…など「まさかの事態」に備え、無事に試験を乗り切るためのコツをお知らせします。

### 緊張で眠れないとき → カラダだけでも休ませる

明日の試験、何が出るのかな？などそわそわして眠れないこともあると思います。

そんな時は、焦っても仕方ありません。

たとえ頭が冴えてしまったとしても、目を閉じて横になっているだけで、体を休めることができます。

眠れないからと言ってテレビを見たり、デジタル機器（スマホ・PC・タブレットなど）をいじったりすることのないよう、静かに過ごしましょう。緊張することは悪いことではありません。それだけ自分が大事に思っている局面だということ。緊張さえもエネルギーに変えてしまおう！深呼吸してね！

こたつでウトウト  
…かぜのもと！



### 当日具合が悪くなった！ → 緊急事態に備え、常備薬を持っていく

お腹が痛くなったとき、頭が痛くなったとき、飲みなれている薬がある場合は試験会場に持っていきましょう。少し具合が悪くなってきたかな？と感じた時にすぐに飲めるからです。もし飲み慣れたものがないのであれば、無理に買う必要はありませんが、備えておくことで安心感にもつながります。

冷え対策のため、カイロを準備しておくのも良いかもしれません。

また、マスクの準備も忘れずに。その他、試験中に調子が悪くなった場合は、試験監督の先生に伝えましょう。

### 朝ごはんを食べて試験に挑もう → 頭にしっかり栄養を与えておく

試験の最中にエネルギー切れ…なんてことにならないよう、朝ごはんはしっかり食べていきましょう。温かいうどん、おもち等の消化がよく、あたたかいものが良いでしょう。普段食べ慣れていないものや、胃もたれするような脂っこいものは避けましょう。



### ピンチ！不安で落ち着かない！！

→ 不安を和らげるツボ（神門<sup>しんもん</sup>）を押そう☆

手首の横じわの小指側の少くぼんだ場所にあるツボ。親指を「神門」にあて、残りの指で手首をつかみます。「痛気持ちはいい」程度の強さで30回程度押します。まず左手首を、次に右手首を刺激します。

（ストレスがラクになるツボ | ツボ百科 | サワイ健康推進課

<https://www.sawai.co.jp/kenko->

[suishinka/tsubo/201306.html](https://www.sawai.co.jp/kenko-suishinka/tsubo/201306.html)より)