

# らくしや 楽笑 ~ 受験生応援号 ~

〈 家の人と読みましょう 〉



令和6年1月11日  
長崎市立桜馬場中学校  
保健室  
(文責: 養護教諭 柴田)

3学期になりました。中学3年生のおなさんは、将来に向けて、  
いよいよスタートラインに立つ時が来ましにね。日頃のおなさんの  
頑張りも発揮する時です。悔いのないように1日1日を大切に  
過ごしてください。そして、心身の体調も万全に整え、自分の  
力を信じ、運も味方につけて、乗り越えてください。応援しています。

桜中3年生、ファイト!



緊張や不安でモヤモヤしてませんか?

自分なりのストレス発散法を見つけよう!!

## モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの  
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりして  
しまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。  
しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



🎤 頭がぼおつとしたら  
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換  
になります。外に行けない時は、首や  
肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。  
ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を  
吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて  
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを  
書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大  
丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に  
気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら  
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、  
集中して聴くこと。気分にあった好き  
な曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑  
います。笑うことには、免疫力が高まっ  
たり、脳が活性化したりと、リフレッ  
シュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう





## 集中したいことは朝に!

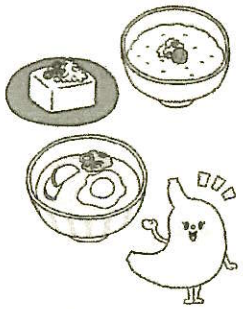
夜は家族に話しかけられたり、友だちから連絡があったりして、勉強に集中できない時がありませんか? でも、朝なら誰にも邪魔されず集中して過ごせます。集中できる時間を持ちたいなら、明日から早起きに挑戦してみましょう。



試験は朝から(批判的)。夜遅くまで勉強して、頭が(ぼんやり)したまま、試験に臨むよりは、朝型勉強に生活をシフトチェンジして、試験に臨む(朝型)、頭も心もシャキと(いて、良いです)!

## 受験勉強をよりよいものにするために

受験勉強での注意点を紹介します。



◦ 夜食は消化にいいものを!



◦ 適度に休憩する。



◦ 記憶の整理をするために、しっかり寝る。



◦ 部屋の換気をする。



◦ 体調が悪い時は無理せず、体を休める。

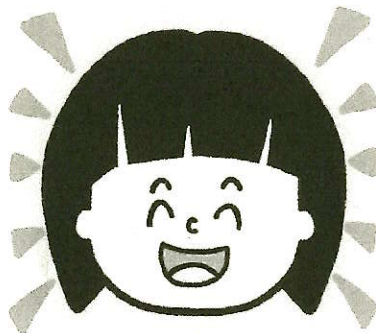


ドキドキの面接。とびきりの笑顔で挑むためにも…自分のこと好きになろう!

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか? いきなりそう聞かれても、「どうかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれば、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ①誰かと自分を比べない(自分は自分! 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ②自分をほめよう(小さなことでもOK)。
- ③早めに休んで、体と心の疲れをとる(疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

ほら、肩の力を抜いて、リラックス、リラックス! 自分の良いところ、たくさんアピールしてきてね。緊張したら深呼吸!!