

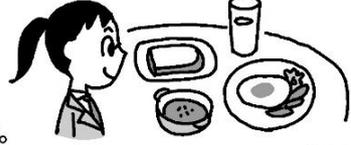
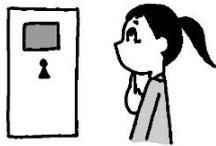
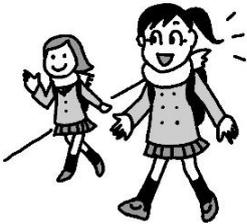
ほけんだより 3月

令和6年3月1日
No. 16
利尻中学校保健室

いよいよ来週は公立高校入試があります。ベストコンディションで、今までの努力の成果を出してきてください。3年生は体調をくずさないことが第一です。無理せず規則正しい生活を。1、2年生も学年最後の期末テストです。将来をみすえて、がんばってください。



受験 前日・当日のすごしかた

<p>前日</p> <p>夕食 消化がいいものを食べよう。 (油っこいものはさける)</p>  <p>お風呂 ゆっくり温まって、リラックスしよう。 湯冷めする前に休もう。</p>  <p>勉強 今までやってきたことを確認する程度に。 (夜ふかししない)</p>  <p>睡眠 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。 そうでない人は早めに。</p> 	<p>当日</p> <p>起床 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。 (試験開始の3時間くらい前が目安)</p>  <p>朝食 いくぶん軽めに。 (おなかいっぱい食べない)</p>  <p>トイレ 便意がなくても行っておこう。</p>  <p>試験会場へ おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。</p> 
---	---

保健委員会では、テスト応援カウントダウンカレンダーを作りました。カレンダーには、保健委員（光海美さん、煌翔さん、珠夏さん、涼介さん、桂歩さん、日和さん、理人さん）が選んだ名言と、テスト前の健康アドバイスを載せました。見逃した人のために名言を紹介します。

- 「毎日の小さな努力の積み重ねが、歴史を作っていくんだよ!!」
- 「いちばんいけないのは自分なんかだめだと思いきこむことだよ。」
- 「もっともっとがんばれるはずだ!」～ 以上 ドラえもん
- 「自分と未来は変えられる」～ 中島健人
- 「そういう小さな絶望の積み重ねが人を大人にするのです」～ 呪術廻戦 七海建人
- 「“ムリ”ではなく“ムズカシイ”である!!」～ ハイキュー 木兔光太郎
- 「できるかじゃねえ やるんだよ!!」～ 呪術廻戦 伏黒恵

どの名言が心に響きましたか？ 名言を胸に、あきらめずがんばりましょう。

