

ほけんだより

えがお



天王寺川中学校 保健室
2026年2月2日 No.17

頑張れ！3年生!!!

本番に強い自分になろう！

3年生のみなさんは、もうすぐ私立入試や推薦・多部・特色選抜がありますね。睡眠時間を削って、徹夜で勉強していませんか？全体的に見て、体調不良を訴えて保健室に来た人に話を聞くと、「遅くまで勉強をしていた」という人が多いです。また、2月は学年末テストがあります。1・2年生のみなさんも、テスト前だけ夜遅くまで勉強するのではなく、日頃から計画的に勉強する習慣をつけましょう。



夜型生活のデメリット

免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、
体調を崩すリスクを高めます。

定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、せっかく勉強しても忘れてしまうかも。

集中力ダウン

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りをしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。
本番で力を出しきるためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

試験中、頭が真っ白になってしまったときは…

- ・深呼吸をする：緊張すると呼吸は浅くなりがち。酸素を脳にいきわたせるためにも、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。
- ・目を閉じる：一度目を閉じて視覚からの情報を遮断するのも、心を落ち着ける手助けになることがあります。

～今月の保健目標～
生活習慣を見直し、
心身ともに健康な生活をしよう

