



2024年になりました。今年もよろしくお祈りします。
みなさんは、今年の目標を立てましたか？
どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。
みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！

もやもや

を吹き飛ばせ!

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、頑張っている証拠です。しかし、その状態が長く続くとよくないので、無理をしすぎず、自分なりの方法で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。

～受験生のみなさんへ～

いよいよ、今週末は大学入学共通テストがありますね。みなさんがこれまで一生懸命取り組んできた成果を発揮できるよう、応援しています。当日、万全の体調で臨むためには、前日までの体調管理と準備が重要です。試験当日は緊張が高まり、気分が悪くなったり、お腹や頭が痛くなったりするかもしれません。当日慌てずに済むように、以下の物を準備して行くとよいでしょう。

- 常備薬（家庭にストックしているものや病院で処方されたもの。友達からは貰わないように!）
- カイロ
- マスク（予備を2～3枚持っていきましょう）
- 生理用品
- 防寒具（上着、マフラー、手袋）
- ハンカチ、ティッシュ
- 飲み物、糖分（チョコレートなど）