

# ほけんだより

がつごう  
2月号



R5. 2

おおすちゅうがっこう  
大洲中学校

やかんがっきゅう  
夜間学級

2月に入り、期末テストや高校入試が近づいてきました。3年生にとって高校入試は、進路を決める大切なテストです。これまで、頑張ってきた努力が実るよう、体調を整えておきましょう。入試や後期テストで、皆さんが全力を出し切れるよう、祈っています。

It's February, and the final exams and high school entrance exams are fast approaching. For third graders, the high school entrance exam is an important test to decide their courses. let's get in shape so that the efforts we have made so far will bear fruit.

I wish you all the best in your entrance exams and final exams.

## しけんまえ 試験前のポイント Points before the exam



### すいみん 睡眠 sleeping 睡觉

★脳が働き始めるのには、起きて3時間が必要です。試験開始の時間を考えて起きる時間を決めましょう。

It takes three hours after waking up for the brain to start working. You should decide the wake-up time considering the starting time of the test.

醒来后大脑需要三个小时才能开始工作。

考虑到考试的开始时间，决定何时起床。★試験の前日は、睡眠不足にならないようにしましょう。

Avoid sleep deprivation on the day before the exam will do.

考试前一天避免睡眠不足会做。



### しょくじ 食事 meal 一顿饭

★朝ごはんは、必ず食べましょう。

**Don't forget to eat breakfast.**

一定要吃早餐。

朝起きた時の脳は、エネルギー不足の状態です。脳は、その日に食べた物でしか、エネルギーを得ることができません。

When you wake up in the morning, your brain is in a state of lack of energy. The brain can only get energy from what it eats that day.

当你早上醒来时，你的大脑处于缺乏能量的状态。大脑只能从当天吃的东西中获取能量。



しけんまえ ほう  
**試験前のリラックス法** How to relax before exams 考試前如何放松

こきゅうほう  
**1. 呼吸法 Breathing method 呼吸法**

**1** 手をおへその下に  
あてて意識する

**2** はな  
鼻から1, 2, 3,  
いき  
4と息を吸って

**3** 5, 6, 7, 8とゆっく  
いき  
り息を吐く

これを繰り返すと  
あたま  
頭がすっきりするよ

(SST 道具箱から参考)

よるねむ とき こときゅうほう  
**ストレスで夜眠れない時は、4, 7, 8の呼吸法**

**①** 1.2.3.4  
鼻から4秒吸う

**②** 1.2.3.4  
5.6.7  
7秒、息を止める

**③** 1.2.3.4.5.6.7.8  
8秒かけて、口からゆっくり吐く

しっかり吐き切るこ  
とがポイント

しけんとうじつようい ほう よ もの  
**試験当日用意した方が良い物**

さむいときのカイロ ・ハンカチ、ティッシュ ・飲み物 ・予備のマスク

けんこうかんさつ わす も  
**「健康観察シート」は、忘れずに持っていきましょう**

