ほけんだより

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、 たいせらなっています。 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.

しゅんきぇ **試験前のポイント** Points before the exam



ました。 睡眠 sleeping 睡觉

★脳が働き始めるのには、起きて3 じかん ひつようです。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。★ 試験の前台は、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。





はいたまえ 試験前のリラックス法 How to relax before exams 考试前如何放松

1、 呼吸法 Breathing method 呼吸法

手をおへその下に あてて意識する

2

鼻から1, 2, 3, 4と息を吸って

3

5, 6, 7, 8とゆっく り息を吐く





5.6. 7.6

(SST 道具箱から参考)

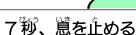
ストレスで夜眠れない時は、4. 7. 8の呼吸法

1

1.2.3.4



^{ばな} 鼻から 4 秒 吸う 2 1.2.3.4 5.6.7



3

る

しっかり吐き切るこ とがポイント

1.2.3.4.5.6.7.8

8秒かけて、貸からゆっくり吐く

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

・寒いときのカイロ・ハンカチ、ティッシュ・飲み物・予備のマスク

「健康観察シート」は、忘れずに持っていきましょう

