

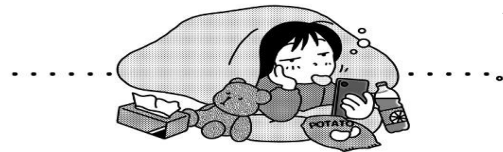
ほけんだより 12月

冬休み号

旭中



食べすぎ 飲みすぎ



だらだら しすぎ



見すぎ やりすぎ



はめ はずしすぎ



今年の治療は今年のうちに・・・

12月に入り、今年もあとわずかです。3年生は、受験の準備で頭がいっぱいの人人もいるでしょう。

大事な試験や、面接を控えている人も多いかと思います。むし歯がある人は、休みを利用して治療に行きましょう。宇都宮市では、中学生は医療費がかかりません。保護者の方と相談して、早めに治療に行きましょう。

治療が終わった人は、「歯科検診結果のお知らせ」に治療結果を歯科医師に記入してもらい学校へ提出してください。

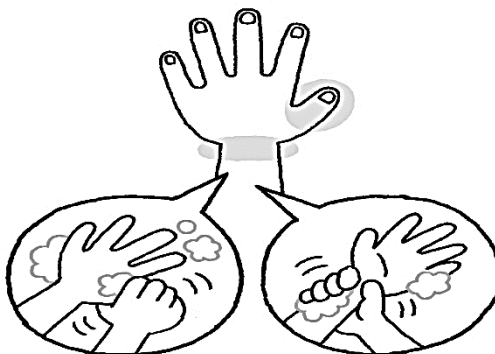
洗い残し大発! 手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

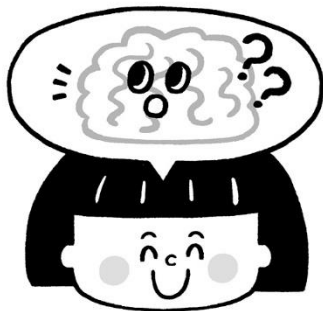
指と指の間



こすり合わせる

脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

受験を乗り切る気持ちの持ち方

受験の時は、不安になったり、プレッシャーを感じたりしますが、自分を信じて合格するイメージをもって勉強に取り組んでみましょう。

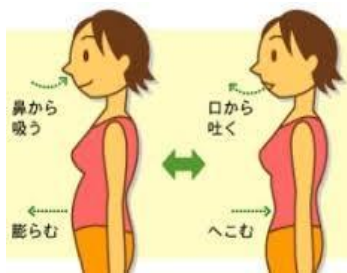
良いイメージをもって、行動すれば、自分の中のやる気スイッチが入りやすくなり、モチベーションがあがりますよ。



失敗を引きずらない

ドキドキする時は、深呼吸

緊張しているけど大丈夫だと思う



先輩たちに聞きました

試験当日、
こんなことに
気をつけて!!

力が出るようにと、朝ごはんをいつもより多めに食べたら、試験中におなかが痛くなって大変(>_<)



食べ過ぎに注意!!



朝食やお弁当は、食べ慣れたものを、いつもと同じくらいの量で。

たくさん着込んでいったら、会場は思ったより暖かくて、試験中、暑くなって鼻血が…(*_*)



着過ぎに注意!!



戸外と室内で温度差があります。脱いだり着たりで、調節できる服装を。

前日は、夜遅くまで勉強。朝あわてて準備したら、忘れ物をして、あせった~f^_^;



忘れ物に注意!!



時間のゆとりは、心のゆとり。持ち物の準備は、前日寝る前にすませておきましょう。