

ほけんだより 2月

令和8年2月2日
武生第五中学校



2月4日は立春。暦の上では春の始まりと言われていますが、まだまだ寒い日が続きますね。防寒具を着るなど、しっかりと寒さ対策をしましょう。

2月は入試・確認テスト・期末テストなどが続きます。試験当日、100%の力を発揮し、これまで積み重ねてきた努力が実るように、体調を整えるために役立つ情報を伝えます！それぞれの目標を達成できることを心から祈っています☆



試験当日に合わせて、夜型→朝型に変えよう！

試験当日を想定した生活を！

平日と休日のリズムを一定に！



頭が冴えるまでに3時間程度かかると言われています。試験開始時刻の3時間前までに起きる習慣を身に付けておきましょう！



平日と休日の起きる時間、寝る時間をそろえましょう。3時間以上の差があると、メンタルに不調が生じやすくなります。

参考文献：朝日新聞 Think キャンパス

今年度最後のメディアコントロール週間！

<1. 2年生>

2月12日(木)～2月18日(水)

<3年生>

1月29日(木)～2月4日(水)

1. 2学期の取り組みを振り返って、
目標を立てましょう！

試験本番に向けた睡眠対策、いつから始めるのが正解？



話すことは、心をつなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？ 顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはない、メリットがたくさんあります。

直接話すメリット

- 表情や声のトーンなどがわかる
表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます
- 誤解が生まれにくい
すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります
- 信頼関係が深まる
「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、絆を強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？
文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。

