

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮



するのを手伝ってくれたりもします。

それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。

緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



～献血を実施します～

1月27日(水)に献血バスが来ます。ご協力よろしくお願いします。

希望する生徒は、21日(木)の朝までに申込書を保健委員に渡してください。

☆1年生は16歳でないと申し込めません。まだ誕生日を迎えていない生徒は、また来年お願いします。

…献血前の注意事項…

- ①十分な睡眠をとること
- ②朝食は必ず食べてくること
- ③学生証を持ってくること
- ④献血カードを持ってくること(献血経験のある人)

服薬については、薬の種類、服薬時間によって献血できない場合があります。薬の名前を答えられるようにしておいてください。

冬でも起こる! 「脱水」

「脱水」とは、排出量増加や摂取量不足によって体内の水分が減少した状態をさします。私たちの体の水分量のうち4～5%が失われると、めまいや疲労感などの「脱水症状」が現れます。脱水は夏に起こると考えがちですが、冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房の使用で体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらい状況があります。『冬でも適度な水分補給』、忘れないでくださいね。



…受診報告書について…

冬休み中に眼科受診、歯科受診した報告書が続々と保健室に届いています。早めの受診と報告書の提出ありがとうございます。受診は済んでいるけれど、報告書をまだ提出していない生徒は提出お願いします。もし、紛失してしまった場合は保健室までお知らせください。よろしくお願いいたします。