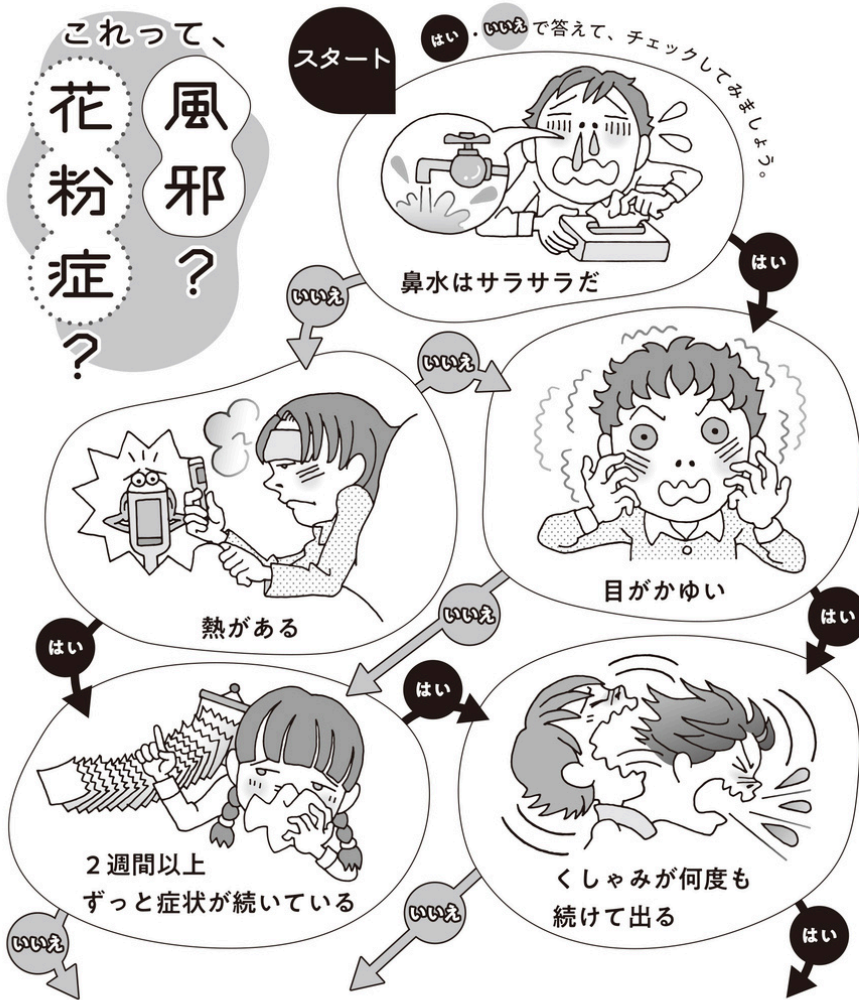


令和8年2月16日
相模原市立旭中学校
保健室



2月はバレンタインデーがありますね。海外では、クラス全員でプレゼントやカードの交換を行い、盛り上がる学校もあるのだとか。
新しい学年、クラスになるまであと少し。「ありがとう」「ごめんね」を伝えたいのに心の中にしまっている人がいたら、この機会に伝えておくと良いかもしれませんね♪



風邪かも
安静にしてしっかり休みましょう。
数日経っても症状が改善しないときは病院へ。

花粉症かも
病院で診断を受けましょう。
服薬で楽になることがあります。

試験中 **頭が真っ白になってしまったときは**

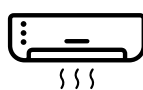
深呼吸する
緊張すると、つい呼吸が浅くなりがち。酸素を脳にいきわたらせるためにも、ゆっくり深呼吸してみましょう。

目を閉じる
一度目を閉じて、視覚からの情報をストップさせるのも、心を落ち着かせる手助けになることがあります。

「いつもどおり」を合言葉に。
がんばれ受験生!

学校薬剤師の先生に教室の空気を検査していただきました!

二酸化炭素濃度が高い!
1時間に1回は換気をするようにしましょう。



湿度が30%台と低く、カラカラの状態!
空気の入替えで湿度を取り込み、水分補給も忘れずに。