

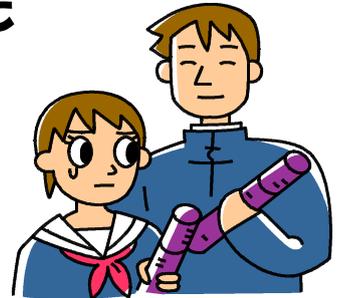


宝泉中学校 生徒用
令和5年 3月発行
スクールカウンセラー
丹羽 悦子

1年間、ありがとうございました

太田市立宝泉中学校の皆さん。スクールカウンセラーの丹羽です。今年度、相談室でお話したり、授業でいっしょに勉強したり、あっという間の1年間でした。ありがとうございました。

今年度は、まもなく終わりますが、心身の健康に気をつけて、良い新年度をお迎えください。



3月・4月は緊張感や不安感が高まる？

慣れた学級担任や友達とわかれて、新年度を迎える3月・4月は、緊張感が高まったり、不安感が大きくなったりするものです。誰もが感じることで、大丈夫です。

緊張感や不安感がある時は、なるべく楽しいことや「こうなればいいな」という期待・願いをもつとよいでしょう。なるべく良いことを考えるようにすると気持ちが楽になります。リラックスした気持ちで、新しい学年をむかえてください。

健康に関する3択クイズ？

第1問 文科省の調査結果で、きちんと朝ご飯を食べているの方が、良かったものはどれでしょうか

- 1、学力の成績
- 2、体力の成績
- 3、学力と体力の成績

第2問 眠くなるとあくびがでます。あくびを止めたいときはどうしたらよいでしょうか。

- 1、スポーツドリンクを飲む
- 2、体をあたためる
- 3、じっと耐える

※健康に関するクイズ全20問 中学生向け！知って得する
&使える三択問題より



クイズの答え

◎第1問・・・正解は「3、学力と体力の成績」です。朝ご飯を食べていると答えたの方が学力と体力が高い傾向にあります。朝ご飯を食べないと、エネルギーが足りなかったり、寝起きのだるさが取れないままだったりするので、朝食はきちんと食べましょう。

◎第2問・・・正解は「1、スポーツドリンクを飲む」です。あくびが出る理由は、疲れや眠気がたまると脳や体が酸欠状態になり、酸素を欲するからではないかと言われています。酸欠状態になる時は血流が悪くなっているため、吸収率の高いスポーツドリンクを飲んで血液をさらさらにしてあげると、酸欠状態も改善されてあくびが止まりやすくなります。

睡眠時間をしっかり確保し、朝食を必ず食べて、健康な状態で新年度を迎えてください。