

# 心の健康づくり その2

—受験前こそ、メンタルトレーニング!—

R7. 1. 30 (木)  
荒川区立第三中学校  
ほげんだより (No.12)

いよいよ本格的な受験シーズンとなりました。「脳活」のためには、規則正しい生活リズムと質の良い睡眠をとることが最も重要です!(すでに受験生は実行していることと思いますが)受験日を想定し、起床時刻を決めて、一日のリズムをくずさないことで心も安定してきます。「当たり前のことをいつも通りに、いつもと同じように繰り返すことが一番の近道」なのです。心とからだ健康だったら受験や試合当日、思いっきり自分の力を発揮することができます。

そして、いつも多方面からサポートしてくれる家族や友達に感謝する気持ちを忘れずに、一日一日を大切に過ごしてください。

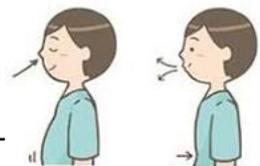
## <メンタルトレーニングのポイント>

- (1)毎日、同じ時刻に起床する
- (2)朝と寝る前、自分自身に PEP TALK  
(セルフペップトーク)
- (3)友達同士で PEP TALK
- (4)家族や友達と1日1回は「大笑い!」
- (5)勉強の合間に「軽い筋トレ」
- (6)寝る前に「腹式呼吸を3回」→ぐっすり眠れる!
- (7)入試直前などの待ち時間で「腹式呼吸5回」→心身がリラックス!
- (8)湯船につかる→心身の疲れがとれて、質の高い睡眠へ!

## 「ありがとう」は

### 声に出して伝えよう

たとえば、感謝する気持ちを相手に聞こえるように「声に出してはっきり言う」ことで、想いはしっかりと伝わります。あなたの優しい想いを言葉にして自分も周りもニコニコ笑顔でいることが心を安定させます!  
PEP TALKで勇気&元気



## ふくしき 腹式呼吸

- ①口からゆっくり息を全部吐き出す
- ②おなかに手を当て、おなかが膨らむように鼻からゆっくり息を吸う
- ③おなかをへこませながら、息をすうときの2倍くらいの時間をかけて口からゆっくり時間をかけて息を吐き出す

## <歯・口の健康づくり授業について>

- 1 実施日 令和7年2月7日(金) 第1学年対象
- 2 ねらい 生活習慣とむし歯や歯肉炎の関係を理解する
- 3 配付物 歯ブラシセット、冊子、保護者用アンケート(QRコード)、フッ化物洗口液(希望者のみ)等
- 4 備考 後日、自宅で「歯垢染め出し」を行って、2/12(水)までに提出することになります。  
※当日の持ち物;手鏡(自立型)、ハンドタオル、ボールペン(赤・黒)  
なお、手鏡は前日までに用意してきてください。



ねる前のブラッシングは  
ていねいに!



<担当者>主任養護教諭 山本康子