



令和7年2月19日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

## もう少し

もう少しで2月が終わります。もう少しであたたくくなるかな？もう少しで、冬の感染症の流行もおわるかな？もう少しで学年末テスト。もう少しで、今のクラスともお別れ。もう少しで3年生はみんなの進路が決まるね。もう少しで3年生は卒業。もう少し…の季節です。まだ3月があるのにとっている人もいるかもしれません。でも、毎年3学期はあっという間に終わってしまいます。今から、今年度やり残したことはないように締めくり、来年度、気持ちよくスタートできるようにしておきましょう。



## 笑

笑いが心や体に良い影響を与えることは、何となく聞いたことがある人もいないかな？健康に良くて、そんなに毎日笑えることなんてないよという人もいないかもしれません。でも、面白くなくてもわざと声を出して笑ってみる、意識して笑顔を作るだけでも効果がありそうですよ。お金も大きな労力もかけず、ちょっと元気になれるなら、すごくお得だと思いますか？笑顔は自分だけでなく、それを見ている人にも良い影響を与えます。みんなでニコニコ、健康になりましょう。

## 笑顔の効果

- ・免疫力 UP!
- ・リラックス効果
- ・幸せな気持ちになれる
- ・痛みがやわらぐ
- ・笑った後は、集中力・記憶力も UP!
- ・人と仲良くなれる



### 3年生の皆さん

みんなの進路が決まるまで、もう少しです。

受験をこれから控え、緊張している人、緊張するのも当たり前。自分だけではありません。

ここまできたら、無事に忘れ物をしないで、受験会場に着き、筆記用具を持って答案用紙をうめるだけ。やることはそれだけです。それができれば、ひとまず大丈夫。

テスト中、ちょっと集中力を高めるのに、飲み物は緑茶を持って行くのもおすすめです。

もうあと少し、頑張ってくださいね。応援しています。



**できることを、自分でやってみよう!!!**