

保健だより

令和7年 11月12日
渋谷区立原宿中学校
養護教諭 井関 陽子



受験生にエール！！！

進路に向かう3年生の元気なこころと体 2

『君のペースで、君の未来へ』

日々頑張っている3年生に、心の栄養とエールを送ります！

受験は「勝負」じゃなく「成長の旅」

受験は、誰かと競うものではなく、自分自身と向き合う時間です。
「期待に応えなきゃ」と思う気持ちは、君が真剣に未来を考えている証。
でも、誰かの期待よりも、自分の気持ちを大切にしてほしい。
君の人生は、君のものだから。



④ 心と体のセルフケア術

○ プレッシャーを感じたら、深呼吸+5秒ルール

「今、緊張してるな」と気づいたら、5秒だけ目を閉じて深呼吸。
それだけで、脳が「安心モード」に切り替わります。



○ “できない”は“これからできる”のサイン

苦手なことがあるのは当たり前。それは、伸びしろがあるってこと。

○ 保健室は、心の休憩所

つらいとき、誰にも言えないとき、保健室はいつも君の味方です。
いくらでも弱音を吐いていいんだよ。話さなくても、ただ座っているだけでも大丈夫。
いつでもリラックスしに来てください。



❸ みんなにエール！

「君は、君のままで価値がある。

受験の結果がどうであれ、今の頑張りは、必ず君の未来を照らす力になる。」

どんな努力も無駄にはなりません。目標に向かって、焦らず、慌てず、一步一步、今できることを積み重ねていきましょう。

周りにいる私たち大人は、みんなが勉強しやすい環境を整えて、頑張っているみんなに伴走していきます！
みんなをちょっと離れた保健室から伴走しつつ応援しているよ！

