

保健だより

令和8年1月15日
渋谷区立原宿外苑中学校
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 3

3年生のみなさん、いよいよ受験シーズンに突入しました。

毎日、勉強や成績、将来のことを考えて、気づかぬうちに心も体も疲れていませんか。

この時期、不安になる、やる気が出ない、イラライラする、眠れない

そんな状態になるのは、とても自然なことです。

それは「弱いから」ではなく、本気で向き合っている証拠でもあります。



④ 受験期の心と体に起こりやすいこと

強い緊張やプレッシャーが続くと、脳や体は疲れてしまいます。

- 集中できない
- 以前よりミスが増えた
- 気持ちが沈みがち
- 「もう無理かも」と思う

これは「サボっている」のではなく、疲れがたまっているサインです。

⑤ 心を少し軽くするための3つのポイント

① ずっと頑張り続けなくていい

1日の中に、

「受験のことを考えない時間」**を少しでも作ってみてください。

音楽を聴く、ぼーっとする、深呼吸するだけでも大丈夫です。



② 不安は一人で抱えなくていい

不安やつらさは、話すだけでも軽くなることがあります。

友だち、先生、家人、そして保健室もその一つです。

「相談」ではなく、「ちょっと話をしに行く」くらいの気持ちで大丈夫です。

③ 体を整えると、心も整いやすい

寝る時間を確保する。

食事を抜かない。

深呼吸をゆっくりする。

体は心の土台です。

体を後回しにしないことも、受験対策の一つです。



⑥ 伝えたい大切なこと

この受験で、人生のすべてが決まるわけではありません

結果だけで、あなたの価値が決まることはありません

今は「通過点」です

そして何よりあなたは一人ではありません。

❶ 保健室から

保健室は
元気なときも
しんどいときも
話したいときも
いつでも使っていい場所です。
「なんとなく来ました」それで十分です。
応援しています。
からだと心、大切にしながら進んでいきましょう。



❷ 「気力が出ない」「疲れた」と感じたときへ

「受験は体力と気力だ」と言われることがあります。

もちろん、体を大切にすることや、前向きに取り組むことは大事です。

でも、いつも気力が満タンでいる人はいません。

・気力が出ない日

・体が重く感じる日

・何もしたくない日

それがあるのも、受験期として自然な姿です。

「頑張れない=ダメ」ではありません。

気力が落ちるのは、心と体が一生懸命働いているサインでもあります。

❸ 気力は「出すもの」ではなく「回復するもの」

気力は、無理にふりしぶるものではありません。

休む・眠る・話す・安心することで、少しずつ戻ってくるものです。

休むことは後退ではなく、前に進むための準備です。



❹ 大切にしてほしいこと

つらいと感じたら、それは「弱さ」ではありません

人に頼ることは、逃げではありません

心と体を守ることも、受験の一部です

保健室は、

「気力がない人」も

「疲れている人」も

来いい場所です。

保健室はいつもみんなを応援しています。一緒に目標に向かっていきましょう。

