



逢瀬の風

郡山市立逢瀬中学校だより No. 3 5
〒963-0213
郡山市逢瀬町多田野長倉山 1-1
発行日：令和 7年3月7日
責任者：校長 星野 亜希

県立高校前期選抜試験

5、6、7日の3日間、県立高校前期選抜試験が行われました。1日目は雪が降り、足下が悪い朝となりましたが、受験を希望していた3年生は道路状況による遅刻もなく、感染症等での欠席もなく予定通り試験に臨むことができました。保護者の皆様のご協力に感謝いたします。5日は1、2年生の第3回実力テストも行われ、校内は緊張感に包まれた2日間となりました。2年生は1年後を、1年生は2年後の進路の実現を見据え、真剣にテストを受ける姿が見られました。前期選抜試験を終えた3年生も保護者の皆様もほっとしたことと思います。お疲れ様でした。合格発表は14日（金）です。



保健室掲示物より

保健室前廊下には「ぼく・わたしの健康法」が掲示されています。生徒にとって年度末の時期、今年度のまとめをしながら来年度への気持ちが高まっているところです。それゆえに心と体のバランスが崩れやすいときでもあります。いろいろな健康法があるものです。ご家庭でもそれぞれの健康法、肩の力の抜き方、リラクセスの方法など話題にしてみてくださいはいかがでしょうか。

あなたの健康法を教えてください。

用紙に健康法を書いて、貼ってください。

いろんな健康法を知ること、自分に合った健康法が見つかるかも!?やってみようと思った健康法があれば、実践してみましょう。

- 深呼吸する…つらいときに深く呼吸すると気持ちが安定します。
- 泣く…感動する映画を観てストレスを発散します。
- 体を動かす…続けることでより効果的です。
- ストレッチをする…お風呂あがりにしっかりと伸ばします。
- 歌を歌う…ストレスが和らぎます。
- 毎朝ヨーグルトを食べる！…カットしたフルーツを混ぜてフルーツヨーグルトにすると◎
- 歩く…景色を見ながら歩きます。
- 友だちと話を…楽しいし、安心します。
- リラックスすること…「寝る」とより効果的です。
- 好きなことを…ストレスをためない。
- たくさん寝る…早寝、早起きをする。
- 笑うこと！…笑いと免疫作用がアップするそうです。「うふふ」でも「あはは」でも声を出して笑うとなおよいです。

