




平成 28年 12月 発行

あっという間に今年も終わりですね。今回で私が発行する「小田北元気」は最後となりました。1年間「小田北元気」を見て下さりありがとうございました!!

はいはい
受験シーズン到来!!

Q. 受験のストレス解消方法は?? 

A. ・睡眠をしっかり取ろう!!

勉強にストレスを感じているという人は、十分な睡眠がとれていないケースがあつたりします。睡眠時間を削ってまで勉強することは逆効果になりかねません。最低でも6時間は睡眠をとるようにしましょう!

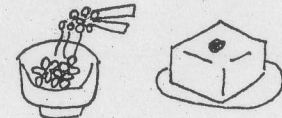
・女子きな音楽を聴こう!! ♪♪♪

時間を決めて女子きな音楽を聴こう。女子きな音楽は

気分をよくしてくれるので、勉強へのやる気も戻ってくるはずですが。ただ、あんまり長い時間聴いていると逆にのんびりした気持ちになり、勉強に手が付かなくなるといけないので注意してください!

Q. 頭が良くなる食べ物は何??

A. 『大豆食品』です!!



記憶力を強化するのは「レシチン」です。「レシチン」は、特に大豆を使った食品に多く含まれています。糸^{とうふ}内豆や豆腐が、頭が良くなる食材です。

Q. ^{受験生必見} 緊張のリラックス方法は??

A. 深呼吸をするといい!!



深呼吸は、緊張を和らげるため最も最適な方法です。思いっきり息を吸って、吐いてを数回繰り返すだけです!!

——委員長あいさつ——

1年間「小田北元気」を発行しましたが、みなさんの役に立ちましたでしょうか?少しでも役に立てたら嬉しいです。私は、生徒会に入り、学校を陰で支えることの大変さ、辛さ、楽しさ、そして、達成感を体験しました。初めはなかなか慣れず、迷惑をかけたこともたくさんありました。でも、先生方、保健委員の人に支えられて、ここまでやることができました。1年間、保健委員長を務めさせていただき、本当にありがとうございました!!

保健委員長 川島莉乃