

令和5年2月17日
岡山県立邑久高等学校
保健室・保健委員会

また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さに気をつけたい時期。暖かくして、春が来るのを待ちましょう。

花粉症 対策

つけない

落とす

目に入る花粉が
最大で $\frac{1}{2}$ に！

落とす

のどに流れた
花粉を取り除こう。

規則正しい生活リズムで
免疫力をアップさせ、
花粉に強い体を
作ろう！

毎年症状がひどい人は、早めの病院受診をお勧めします。自分でできる対策をしっかりとしましょう。

?? 試験前ミステリー「なぜか部屋の掃除をしなくなる……。」??

試験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の怪奇現象に遭遇しているのかもしれません...

この怪奇現象は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。
試験で良い点が取れるか自信ない時などに、掃除をすることで、「十分な準備が
できなからたから」と、自分を守る言い訳を作るのです。
もし、試験前に部屋を掃除しにくいたら、「自信がないんだな」と自分を
客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんばり勉強を始められ
たりするものです。

考查に向けてがんは"ろく"!

怪奇現象に陥ることはなく、いかり準備はよし。
疲れているときは、無理せず休んでくださいわ。

2-1 柴

2-2 八田

