



医療法人 鶴亀会

高橋歯科

Takahashi Dental Clinic

(047) 486-9755

高橋歯科の最新情報はホームページから

〒441-8151 千葉県八千代市村上 2091-10

高橋歯科 八千代市

検索

こんにちは、院長の高橋淳一です。 楽しいお正月が過ぎ、一年で最も寒い季節がやってきましたね。 今年の冬は例年よりも寒さが厳しいため、全国各地で体調を崩す方も増えているそうです。 ぜひ、「外から帰ったら手洗いうがい」「バランスの良い食事」「適度な運動」「徹底した防寒」を心がけてお過ごし下さい。 さて、そんな寒い季節に人一倍頑張らなければならないのが「受験生」ではないでしょうか。 小学校・中学校・高校・大学への入学を目指し、毎日賢明に勉強されていることと思います。 ただでさえ寒い季節の中、本番の試験に向け、気力や体調を万全に整えつつ、あらゆるプレッシャーに負けないで自分の力を100%出すことはとても難しいことですよね。 そこで今回はここで、受験の時に役立つ『緊張のほぐし方』をいくつかお話させていただきます。 まず、緊張しないために大切なことは「周到な準備」です。 勉強に励むのはもちろんですが、受験を受けている場面を事前に繰り返しイメージトレーニングすることも大切です。 試験など人生の大切な場面では、むしろイメージ通りに事が運ぶことが少ないですから、トラブルも想定したイメージトレーニングをしておく、緊張も最低限におさえられるのではないのでしょうか。 次に、試験会場で大切なのは「緊張と上手に付き合うこと」です。 試験本番は緊張することが当たり前ですから、緊張して焦るのではなく、逆に緊張を受け入れた方が得策かもしれません。 また、「おまじないをする」「別の事を考える」「緊張している自分を第三者的な視点で見て楽しんでみる」などいろいろありますが、自分に合った緊張のコントロール方法を事前に把握しておくことも大切でしょう。 もし緊張がピークに達して頭が真っ白になってしまったら、心臓の鼓動に耳を澄まし、手の震えを見つめ、緊張による体の変化を見つめてみましょう。 そして、上から目線で「なんだ緊張のやつ、この程度か！」と思ってみるのも良いでしょう（笑） すると、もうそれ以上の緊張が訪れることはなくなると思います。 寒くて暗い今の季節は気持ちも萎えてしまいがちですが、受験生の皆さん、そしてそれを支えるご家族の皆さんも頑張ってください！ 今を乗り越えたと楽しい春は必ずやってきます！

院長 高橋淳一

あなたも
“**歯科通**”に
なれる…!?

歯医者が出題する

“**歯とお口**”のクイズ

日本人にとって、毎日欠かすことのできない生活習慣となっている「**歯みがき**」。この歯みがきという思想が日本に伝わったのは、**西暦530年代（飛鳥時代）**頃といわれています。 その後、平安時代になると歯みがきが世間に広く伝わっていきました。 平安時代の医師、**丹波康頼**が著した日本最古の医学書には、「**朝夕歯を磨けば虫歯にならない**」と記述されており、これが日本最古の歯みがきに関する記録になるそうです。 さて、ここでこんな問題を出題！

Q

歯みがきと一緒に日本に伝えられたものは次のうちどれでしょう？

1



キリスト教

2



鉄 砲

3



仏 教

4



紙