

NYA Times

第5号

発行日/令和4年2月
岩手県看護連盟青年部

今年も新型コロナウイルスが収束しないまま保健師・助産師・看護師の国家試験を迎えようとしています。多くの制限をかけられ、学友と一緒に学び、過ごす時間や息抜きをする場も限られた中での勉強は大変なことだと思います。そんな学生の皆さんへ向けて青年部からメッセージを集めました。就職後の不安も大きいと思います。岩手県看護連盟青年部はいつでも皆さんの相談に乗りますよ♪

旬の野菜で免疫力 UP!!

国家試験近づいてきており、健康管理にも注意が必要です。免疫力を高める為には規則正しく食べることと、ミネラルやビタミンを意識して取りましょう。免疫力アップする食材は、亜鉛（カツオ、牛肉など）ビタミンA（人参、ほうれん草など）ビタミンC（ブロッコリー、いちごなど）があります。“旬の食材を中心に、色々な種類をバランスよく”がポイントです。旬の野菜は栄養価が高い上、その季節に体が必要とする栄養素が豊富に含まれています。免疫力をアップして万全な体調で試験に臨めるよう願っています！

小原 央幸

国家試験へのラストスパート

コロナウイルスの影響で例年と異なる環境の中、国家試験の勉強お疲れ様です！昨年に引き行動の制限がある中で息抜きも思うようにできず、1人で勉強しなければならないのは大変だったと思います。国家試験では会場につくと共に頑張ってきた仲間と受験しますが初めての会場で緊張するかと思います。「会場は思ったより熱かった」「寒かった」と様々な声を聴きます。当日は体温調節をしやすい服装を心がけると良いと思います。試験まで追い込みの時期と思いますが、夜はよく寝て、朝食はしっかり食べることも大事です。今まで頑張ってきた皆さんが試験当日に力を発揮できるよう応援しています！！

森田 真理華

国家試験、努力は裏切らない!!

国家試験が近づくにつれて眠れなくなる、いくら勉強しても十分と思えない、周りの友達の話聞けば聞くほど焦燥感は増すばかり。私は自信を持って答えられる問題を簡単なものでも用意しておくことで、不安になった時に気持ちの支えになってくれた思い出があります。看護学生生活を終えた皆さんには問題を解く力は十分に備わっています。不安になった時は深呼吸して、までの努力を思い返し自信を持って問題を解いてください。新年度から皆さんが晴れて国家試験に合格し、看護師として働いていることを祈っています。

佐藤 拓郎

