

i-NYA Times

第8号

発行日 / 令和5年1月23日

岩手県看護連盟青年部

委員長 滝本 駿希

岩手県看護連盟青年部です！ 新年明けましておめでとうございます。

2023年がスタートし、2月の国家試験に向けてようやく実感が湧いてきた頃かと思います。

そこで学生のみなさんに私たちからエールを送りたいと思います！さあ、もうひと踏ん張りです！！



忙しい勉強の中、

今このタイミングでi-NYA Timesを手に取り息抜きをしている皆様♥朗報です。参考書よりもこれを読めば合格間違いなしです。合格の秘訣を3つ紹介します。

壹 仲間同士で問題を出し合う

これをやることで「みんなわかっているのに俺だけわかっていない」と必死になることができました。

貳 1つ1つの問題を丁寧に解く

皆さん過去問に取り組んでいると思いますが、「これは違うからこっち」という解き方ではなく、なぜ違うのか自信をもって否定できるように勉強を進めてください。

参 よく寝ること

以前、私たちが主催した研修会で「十分な睡眠で記憶力が向上する」と聞きました。

プロが言うなら 間違いありません。 臆せずたくさん寝てください。

そして皆さん！看護師となり、若手研修会でお会いしましょう。以上の3つを実践し、当日は鉛筆を転がさないよう、皆様の頑張りを祈っております。



コロナも依然収束せず、

今年は更にインフルエンザが同時流行している中、体調管理もしながらの勉強お疲れ様です。試験では、焦ることなく一つ一つの問題を解いていき、時間が余ったらもう一度振りかえって読み直して見てください。私は何問か間違いに気付き修正し正答していたことを今でも覚えております。

4月には臨床でお会いできることを心待ちしております。絶対合格するから、息抜きのしながら、しっかり栄養・睡眠をとり本番へ向けて、あともうひとつんばり頑張ってください！



こころも体も笑顔で元気に！

私たちの体内には常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。

ですが、すぐ病気になるわけではなく、ナチュラルキラー細胞という免疫力が体を守ってくれるのです。そんなナチュラルキラー細胞を活発にするのは、私たちの「**笑顔・笑い**」です。笑顔にはいいことがたくさん！脳の働きをよくしてくれたり、血流の流れをよくしてくれたり、自律神経のバランスを整えてストレスの解消をしてくれます。受験勉強で鬱々とした日々を送っている人もいるかもしれませんが。大笑いでなくてもいいのです。“ニコッ^_^”と笑顔を作ってみてください。

体も心も丈夫に、受験できますように。もちろん感染症対策はお忘れなく！ 森田 真理華

