

# アイニヤタイムズ i-NYA Times

国試がんばって号

発行日 / 令和5年12月7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！  
12月に入って国試まであと2か月ですね！  
不安もいっぱいだと思いますが、キラキラホリデーシーズンですし、  
ちょっと一息つきましょ～！私たちからのエールをお届けします～！



## 冬休みのすごしかた



国家試験が近づいてきて、日々不安と焦りを抱きながら過ごしていることと思います。インフルエンザやコロナウイルスが流行っている時期なので、体調管理には気を付けて冬休みを過ごしてほしいです。もちろん健康のためには息抜き・リフレッシュが一番大切です。病は気から！！焦りすぎ、追い込みすぎもよくありません。学生生活最後の冬休みです！友達と過ごす時間を大事にして、思い出づくりもしてほしいと思います。よく寝て、よく食べ、息抜きをして、切り替えて勉強！それを忘れずに周りの仲間と一緒に過ごしてください！いつか、絶対いい思い出としてみんなで語り合える日が来ますよ！  
充実した冬休みになりますように☆彡

祝田あゆみ



## 気持ちの保ちかた



分厚い参考書や問題集と向き合う日々を送っていると思います。そんな中で、試験が上手くいくか心配を抱いている方が大半かと思います。メンタルを保つということは非常に難しいですが、ここでのアドバイスは「現状維持」ということです。不安が募って、ついあれこれ手を出したくなることもあります。その必要はありません。息抜きしながら今やっていることに、全力で取り組んでください！それでいいです！日々の積み重ねが明日の自分を作ります。ここまで皆さんは、多くのテストや辛い実習を乗り越えてきました。それだけの成功体験を積み上げてきました。それだけの実力を備えています。それを2月の国試で証明しましょう。では、春に実習服でなくユニフォーム姿で会いましょう！

澤口翔哉



## 疲れた時にカンタンおやつ！



勉強しているとやっぱり甘いもの欲しくなりますよね？  
炊飯器でカンタン☆☆気分転換にちょうどいいおやつレシピをご紹介します！



めっちゃ簡単だったヨ！



栄養たっぷりさつまいもで  
エネルギーチャージ！

佐藤こずえ



「看護師国家試験を看護師国会議員が解いてみた！！」

解き方のヒントを教えてください！！

