

勉強の能率アップは健康管理から

寒い日が続いていますね。3年生にとっては、これから受験シーズンが本番を迎えます。普段の勉強や試験本番でも、健康管理次第で成果が断然違ってきます。

何をするにも、基本は体です。健康を維持するためのちょっとした知識があれば、勉強の能率アップも間違いなし！です。



健康チェック

健康も実力のうちです。
受験前には、健康チェックを忘れずに！



～1ヶ月前

体調面の不安解消

- 治療の終わっていない虫歯はない？
- 普段使っているメガネやコンタクトの度は合っている？
- 不調や持病がある人は、病院に行ってみた？

一週間前

生活リズムの調整

- 睡眠は十分にとっている？
- 朝食を、毎日とっている？
- 排便のリズムは整っている？



3日前

最終調整

- 体の調子が悪いところはない？
 - 疲れがたまっていない？
- ※調子が悪いと感じたら、無理をせず休みましょう。必要ならば受診しましょう。

前日

準備はO.K.！！

- 夕食は、食べ慣れたものを食べよう！
- 寝る前に、持ち物を確認し、いつもよりも早めに布団に入りましょう。

睡眠について

睡眠は脳を休める大事な時間。
抵抗力を高め、体も元気にします。



●睡眠の効果は？

- ① 脳、体の疲労回復
- ② 翌日のエネルギー蓄積
- ③ 物事を記憶する力を高める
- ④ 抵抗力を高める

●勉強に適した睡眠のとり方は

朝型の生活リズムをつくるのが大切です。脳は、おきてから3～4時間たたないと活発に動かないからです。午前9時ごろ始まる試験に合わせるためには、朝から活発に脳が動くような睡眠のとり方がいいでしょう。

●睡眠時間の最適は？

人間が必要な睡眠時間は人それぞれ。
自分がすっきり目覚められる睡眠時間を知ることが肝心です。とはいっても極端に短いと体を壊してしまうので、最低6時間は眠るようにしましょうね。

●よい睡眠をとるために…

- 入浴は眠る1～2時間前
あまり熱さを感じない少しぬるめのお湯(40℃程度)に入りましょう。
- スマホPCは30～1時間前まで
ブルーライトには、睡眠ホルモンの分泌を抑制して眠気を遠ざけてしまう性質があります。

食事について

まずは朝食をきちんととりましょう。規則正しく、バランスよく、1日3度の食事をとりましょう

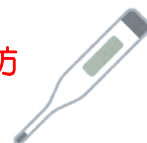


- ◆ **ビタミン A** : 呼吸器や消化器の粘膜を健やかに保ち、細菌やウイルスの進入を防ぐ
レバー・ウナギ・アナゴ・小松菜・ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・緑茶
- ◆ **ビタミン C** : 免疫活動の主役である白血球の働きを高める
緑茶・菜の花・小松菜・ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃ・いちご・みかん
- ◆ **ビタミン E** : 活性酸素から細胞膜を守り、脳を活性化する
イワシ・サンマ・ウナギ・たらこ・かぼちゃ・アボガド・アーモンド・ゴマ・緑茶
- ◆ **EPA** : 免疫反応を調整し、炎症性疾患の症状を軽減する
イワシ・アジ・サバ・ブリ・サンマ・マグロ・サケ・サワラ



感染症対策

毎年、受験の時期は感染症が流行します。感染予防の対策を万全にしましょう。



受験前に注意すること

体の抵抗力を高め、感染症にかからないように気を配りましょう。

- 生活リズムを整えましょう。
- バランスの良い食事を3食とりましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう



会場に持って行くもの

常備薬、水筒、ゴミ袋、ティッシュ、ハンカチ、メガネ、防寒グッズ（防寒着<セーター>や使い捨てカイロなど）

【必要に応じて】除菌ティッシュ、マスク、マスクケース など



受験当日の注意点

- 咳エチケットを守る。
- 会場は乾燥するため、適度に水分補給をする。
- トイレの後や昼食前は必ず手洗いをする。
- 朝、具合が悪くなって会場に行けない場合、まずは中学校に連絡する。

- 試験途中で具合が悪くなった場合は、無理をせずに、すぐに係員に申し出る。
- マスクを外す時にはケースに入れる。また、マスクを替える時、使っていたマスクは持参したごみ袋に入れて持ち帰る。



こころの健康

心を元気にするには、気分転換とリラックスが大切です。適度に心の休養をしましょう。



● 不安が高まったら・・・

受験に対する不安の中身は、主に4つあります。

- ① テストに失敗することへの恐れ
- ② 合格しなければならないという緊張
- ③ 他者に評価されることへの心配
- ④ 難しい問題は自分にはできない



このような不安は、ノート等に「書き出す」ことで解消することがあります。また、一人で悩まずに、友達や保護者、先生などに相談をしてみましょう。

● 心を落ち着かせるには・・・

いつでもどこでもできる、心を落ち着かせる方法は「深呼吸」です。やり方は簡単！大きく息を吸って一気に吐き出すだけです。

緊張して呼吸が浅くなると脳が酸欠状態になります。深呼吸で酸素が脳に送られると、頭がすっきりして気持ちも落ち着きますよ。是非やってみてくださいね。

