

ラストスパートは健康管理が最大のポイント！

いよいよ受験本番ですね。これまで積み重ねてきた努力が実るように祈っています。勉強を毎日頑張ることはもちろんですが、本番が近づいてくると、気持ちが焦り、つい頑張りすぎてしまいがちです。大事な時に体や心が疲れてしまっては大変です。受験当日、100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよく働く状態で試験に臨むことが大切です。生活を振り返り、最終調整をしましょう！



睡眠



- ★脳がしっかり働き始めるまでには、起床から**3時間**が必要です！試験開始時間から逆算して起床時間を決めましょう。(9時に試験開始→6時に起床)
- ★睡眠時間は最低でも**7～8時間**を目安に取りましょう！睡眠は、記憶の定着、体のメンテナンスを行います。十分な睡眠は、健康管理に欠かせません。

眠い目をこすりながら...は無意味！

夜は、メラトニン(眠りのホルモン)の作用で脳が休息態勢になっています。睡眠と戦いながらの勉強は効果が出ず、良い睡眠を取る時間を犠牲にしています。

食事

★朝ごはんは絶対に抜かない！！

脳は寝ている間も絶えず栄養源となるブドウ糖を消費しています。起きた時には、脳に必要な栄養源がほとんど消費されてしまった状態です。ご飯等の炭水化物からブドウ糖を摂取して脳へエネルギーを送りましょう。



オススメのおやつ

- ・**クルミ**
オメガ3脂肪酸が、脳の働きを活発にします。1日30gを目安に摂取！
- ・**チョコレート**
テオブロミンが、集中力・記憶力・思考力を高めます。休憩に一粒！



運動

★運動すると脳が活性化され、気分転換することができます。

★ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

★毎日部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や校舎内は、階段を使って歩くだけでも良いかもしれません。簡単なことからしてみましょう！



温活

★冷えは万病のもと！

体の冷えは、風邪を引きやすしたり、便秘、下痢の原因になったりもします。他にも、肩がこる、眠れない、気分が落ち込むなど、色々な症状が出てきます。

★あたたまるアイテムをフル活用！

マフラー、ネックウォーマー、手袋、手首ウォーマー、厚手の靴下、レッグウォーマー、腹巻き、カイロなどなど！

★あたたまるものを飲む・食べる！

鍋物は、肉、魚、野菜を一度に食べることができ、体が温まるのでオススメ！



ストレスを和らげる方法 試験前には緊張感がつきもの！

試験前夜

●効果的に風呂に入る

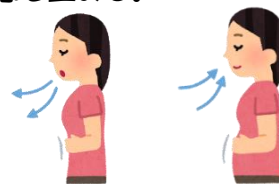
ぬるめのお湯に20分程度入り、体の芯まで温めることで、神経や筋肉の緊張がほぐれ、ストレスで活性化されていた交感神経の働きが弱まり、副交感神経が働いて脳がリラックスします。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がオススメです。



試験当日

●腹式呼吸をする

- 1 ゆっくりと口から息を吐く。(お腹をへこませる)
- 2 吐ききったら鼻から息を吸う。(お腹を膨らませる)
- 3 息を止める。



☆これを落ち着くまで繰り返します。

●ツボを押す

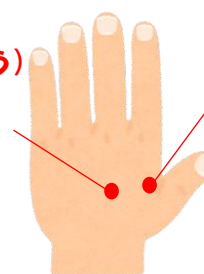
効果的なツボ押しで、気分をリラックス！

労宮(ろうきゅう)

心の疲れに効くツボで、血行が良くなり、体の緊張を緩和させたり、気持ちを落ち着けたりする作用がある。

合谷(ごうこく)

全身の痛みをやわらげることから万能のツボと呼ばれ、手足の冷えや肩こりの改善、目の疲れにも効果的。



緊張は、モチベーションが高まっている証拠です。今までの学習の効果を出す為にとっても大切！ほどよい緊張も受け入れてみると、自分の力をさらに引き出すことができます。

・・・当日用意した方が良いもの・・・

- ・**常備薬** 家庭にある薬(頭痛薬・胃腸薬・風邪薬) + いつも飲んでいる薬 友達にももらうことのないように自分の分は自分で用意しよう。
- ・**カイロ** 貼る用は腰や背中に、貼らない用はポケットに！
- ・**防寒具** マフラーや手袋など。
- ・**ハンカチ、ティッシュ**
- ・**飲み物** 休憩時間は、こまめに水分を取りましょう！
- ・**予備のマスク** 耳にかけるヒモが取れてしまった場合など予備が1.2枚あると安心ですね。



試験当日は、急に気分が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることもあります。急な体調不良にも慌てず対応できるように十分な準備をしておきましょう。また、当日余裕を持って行動できるよう、必ず前日までに準備をしましょう。

自分を信じて、頑張れ3年生！保健室から応援しています

