

ほけんだより

笛南中保健だより

3年生 応援号

2024年1月24日

文責 石井 真実



～がんばれ受験生号～

健康管理も受験対策のうち！！

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。

受験生にとって勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切なことです。睡眠不足や不規則な生活が続くと風邪をひきやすくなってしまいます。風邪などで体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が落ちることにもなるので、日頃から自分の健康管理には気を配るようにしましょう。

「勉強はバッチリだったのに、当日に体調を崩して実力を発揮できなかった」ということがないように、万全のコンディションで試験当日をむかえましょう！

睡眠時間をおしんで記憶力が低下… 夜型から朝型へシフトチェンジ！！



「徹夜をすれば、勉強時間が長いから良い」というのは大きな間違いです。脳の疲れをとるためには**十分な睡眠**が必要です。みなさんも睡眠不足で授業にいまいち身が入らなかったり、勉強中もすぐに集中力が途切れてしまったり…こんな経験はありませんか？睡眠には、**体や脳を休めて疲労を回復させる役割**、**記憶を整理・定着させる役割**、**ストレスを和らげる役割**、**免疫機能を増強させる役割**など、様々な役割があります。今のみなさんにとって睡眠はとても必要なものだと思います。睡眠時間を惜しむより、**起きている時間を有意義に**しましょう！十分な睡眠をとるようにすると、決まった時間の中でより集中して勉強するようになります。生活にメリハリもできますよ！



また、目覚めた後の脳の働きは、**3時間で最高**になって5～6時間がピーク。試験の時間は、基本的に午前中だと思います。午前中に頭がフル回転するように**早寝早起き**を心がけましょう。試験開始時間から逆算して起床時間を決めるといいですね！



頭を働かせるなら食事が大切！

食事を一度にたくさん食べると、交感神経（精神面の神経です）は弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。食事の量は**腹八分目**がベスト。

勉強するということは脳を働かせること。脳を働かせるには、エネルギーとなる**ブドウ糖**が不可欠です。その元になる**炭水化物**（米、パン、めん類など）を**3食**きちんと食べましょう。

特に午前中の集中力には、**朝食の炭水化物**が欠かせません。朝食をとって、脳へのエネルギー補給をすることから1日をスタートさせましょう。

栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる！これで脳はさらに活性化されます。

脳を活性化させるもの

- ブドウ糖（穀類・イモ類）
- ドコサヘキサエン酸（青魚）
- チロシン、レチシン（大豆、チーズ、卵に含まれるタンパク質）
- ビタミンB群、C（豚肉、野菜類、豆類）

集中力を持続させるもの

- 鉄（レバー、ひじき、緑黄色野菜）
- カルシウム（牛乳、小魚）
- カフェイン（お茶類、コーヒー）



飲み過ぎには注意！

受験にそなえて…



心配なことや不安なことがあれば、
いつでも相談に乗りますよ！

受験に向けて、多くの不安や緊張があるかと思いますが、からだと心の健康面でも気をつけておいてほしいことがいくつかあります。

- ◎ 毎日の生活習慣を整えておく(栄養・運動・休養/睡眠)
- ◎ 夜型になりがちな人は、朝型に切り替える
- ◎ 寝る直前の夜食は控える
- ◎ 試験が近づいてきたら人混みはさける(感染症対策)
- ◎ 当日、あわてないように、試験会場までの道のりは事前に調べておく
- ◎ 試験当日は早めに朝食をとり、トイレにも必ず行っておく
- ◎ 試験は寒い時期が多いので、防寒対策をする



…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) + いつも飲んでる薬
友達に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、こまめに水分をとりましょう！



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。



受験生のみなさんへ



もうすぐ受験ですが、緊張していますか？早く終わってほしい！という気持ちと不安が入り混じっていると思います。そんなみなさんに、受験の日までぜひ心にとどめておいてほしいことがあります。

- ◆ あなたは必ず成長している。“1か月前の自分”と比べよう。
(人と比べてはいけない。自分自身が成長しているか、それが大切！)
- ◆ 大変なのはあと少し！残りの日々、本気を出す！と覚悟を決めよう。
(ついだらけたくなってしまうけど、最後まで気を抜かずに諦めないこと！)
- ◆ 何度も言いますが、健康第一。食事と睡眠はしっかりと。
(頑張りの成果を出せるのも心身の健康が必須。自分のからだを大切に！)
- ◆ 「大丈夫、頑張っている」自分を励ます呪文を唱えよう！
(アイドルやペットの名前でもいい。元気になれる呪文をつぶやこう。)

みなさん、本当にここまでよく頑張りました！努力は決して裏切りません！！

自分を信じて、頑張れ3年生！

保健室から応援しています！