

保健だより 受験号



令和3年1月7日
我孫子市立白山中学校
保健室

◆試験前の健康管理に気をつけよう！



3年生は、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大切ですが、つい頑張りすぎて、大事な時に体や心がガス欠になっては大変です。試験当日、万全の体調で臨み、100%の力を発揮できるように、今から試験日に合わせて生活習慣を見直し、規則正しい生活を送りましょう。

受験を乗り切る

健康管理のポイント



規則正しい生活習慣を取り戻す

- 朝起きたら、太陽の光を浴びる
ずれた体内時計をリセットする。
- 休日に生活習慣を崩さない
平日と同じ時間に起床する。
- 寝る1時間前は、TVやPC、携帯などを極力避ける
- 夜更かし勉強型から、早起き勉強型に切り替える
- 3食きちんと食べる
脳と体の栄養補給となる



免疫力を高める食事のポイント

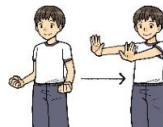
- ビタミンAを摂取する
レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- たんぱく質を摂取する
重要なのは「バランス良く、適量、過不足なく」食べる。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量が大切。
- 腸内環境を整える
食物繊維、発酵食品を摂取する。



運動には気分転換と記憶力アップの効果！

運動すると脳が活性化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。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。登下校時や校舎内では、階段を使って「歩く」のもいいかもしれません。



どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まりすぎると、勉強やテストに集中できなくなります。この不安の中身は、次の4つです。

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

このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分一人で悩まずに、家族や先生にも話してみてください。



<試験前>

- 体調が悪い人は、前日までに医師の指示を受ける
- 薬が必要な人は、病院を受診しておく

<試験前日>

- 午前0時までには必ず就寝する（睡眠を6～7時間はとりましょう）
- 生ものや脂っこいものを避け、消化の良いものを食べる

<試験当日>

- 試験開始の最低3時間前には起床する（脳が目覚めるまで3時間程度かかる）
- 朝食を必ず食べる（よく噛むことで、脳が活性化される）
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることもある量は「ちょっと食べ足りないかも・・・」くらいがベスト
緊張で食欲がない時は、チョコレートなど甘いもので、少しでも脳に栄養を
- 乗り物酔いがある人は、酔い止めを飲んでおく
- 制服の下は重ね着をし、脱ぎ着できるようにしておく

試験直前 緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

- 腹式呼吸は緊張をやわらげます。
 - ゆっくりと口から息を吐く（お腹をへこませる）
 - 吐き切ったら鼻から息を吸う（お腹を膨らませる）
 - 息をとめる
※これを落ち着くまでくり返します
 - ツボ押しでリラックス。
親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押しと緊張がほぐれます。手の甲側
- 緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要！とほどよく受け入れるのも大切かも。



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
※友達からもらうことのないように！！
- *カイロ
貼る用⇒腰・背中
貼らない用⇒ポケットに
- *防寒具（マフラー・手袋）
- *予備のマスク
- *ハンカチ、ティッシュ
- *飲み物（こまめに水分補給をしましょう）



★ 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。急な体調不良にも対応できるように、十分な準備が必要です。また、当日慌てないためにも、必ず前日までに準備をしましょう。