

保健だより 受験号



令和4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

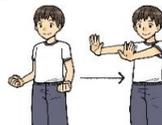
- ①朝起きたら、太陽の光を浴びる
ずれた体内時計をリセットする。
- ②休日に生活習慣を崩さない
平日と同じ時間に起床する。
- ③寝る1時間前は、TVやPC、携帯などを極力避ける
- ④夜更かし勉強型から、早起き勉強型に切り替える
- ⑤3食きちんと食べる
脳と体の栄養補給となる



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。



免疫力を高める食事のポイント

- ①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。
- ②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。
- ③腸内環境を整える
食物繊維、発酵食品を摂取する。



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。

- 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

- ①腹式呼吸は緊張をやわらげます。
1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる
※これを落ち着くまでくり返します
 - ②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。