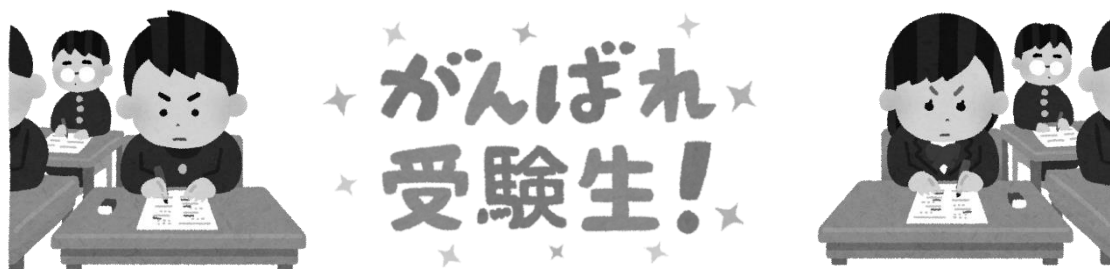


保健だより 3年生特別号

平成31年1月18日
新宿区立西新宿中学校
保健室



受験前の皆さんがベストな状態で試験に臨めるよう、体調管理や心を落ち着かせる方法について私からのメッセージです。参考にして、試験当日までの体の準備をしてください。

試験前日.....

明日の準備を再確認したら、しっかり睡眠をとりましょう。前日は勉強よりも体調管理を優先して下さい。

①絶対に「徹夜・夜更かし」をしない！

いつもより早く寝て体と脳をしっかり休めましょう。勉強したことを忘れにくく、定着させるためにも睡眠は必須です。

●眠れなくても横になる●

試験前の緊張や不安でなかなか寝つけない人も多いはず。そんな時は、目を閉じて体を横にするだけでも疲労回復効果があり、リラックスした状態になります。



②寝る前にはホットミルクなどの温かい飲み物

ホットミルクを飲むと、副交感神経が優位に働きリラックスできて寝つきが良くなります（カフェインの多いコーヒーやお茶類は控えよう）。



③消化の良いものを食べる

脂っこい料理、冷たいものなど胃腸に負担がかかる料理は避けましょう。食べ慣れているものが良いです。

④38℃～40℃のお風呂で入浴

適度に汗をかき、代謝がよくなりぐっすり眠れます。精神的にもリラックスできます。ゆっくりとストレッチをすると、さらにリラックスできますよ！



試験当日.....

①朝食は試験開始 3 時間前が BEST

食後3時間で脳の活性化がピークになります。試験開始時間から逆算して朝食をとみましょう。

②おすすめの朝食

- *脳のエネルギー源・・・炭水化物「ごはん」「パン」
- *脳の機能を高める・・・レシチン「豆腐」「卵」
- *脳の働きを活性化・・・グルタミン酸「納豆」
- *炭水化物やタンパク質の働きを助ける・・・ビタミン・ミネラル「みそ汁」「スープ」



よく噛むことで、あごが動き、その刺激で脳も目覚めます。できれば和食がいいですね。

③出かける前の「はちみつ」チェック

は はんかち **ち** ちりがみ **み** 身だしなみ **つ** つめ



ハンカチ・ちりがみは取り出しやすい所にいれましょう。身だしなみ・つめは整っていますか？どんなときでも清潔感が大切です。出かける前に鏡の前で最終チェックをしましょう。

いよいよ本格的に受験がスタートしますね。進路を決めるまでの葛藤や迷い、コツコツと積み重ねた受験勉強、苦手な自己PRカードを何度も書き直し面接練習を繰り返した日々が必ずあなたの力になっているはずです。

受験は結果が伴う厳しい戦いですが、1人で戦うわけではありません。周りを見れば、毎日一緒に勉強をした仲間がいます。顔をあげれば時に厳しい言葉で励ましてくれた担任の先生や学年の先生がいます。そして、あまり口に出さずとも、心配し心から応援しているのは保護者の方です。多くの人があなたを見守っています。さあ、自信を持って、ありのままの自分で挑んできてください！応援しています！

