

保健だより



## 《受験生応援号》

令和8年1月8日

印西市立滝野中学校

保健室

3年生のみなさん！日々の授業やテスト、面接練習など…本当に頑張ってきましたね。ここから先は、自分の努力を信じて、心身のコンディションを整えることに重点を置きましょう。今回は、皆さんのが少しでも不安を解消して試験に臨めるように、様々な疑問に全部お答えします！！実力と成果を発揮できるよう、保健室からも全力で応援しています😊

### きっとみんな同じ気持ち ❤️ 滝野中 受験応援Q & A集

#### 〈前日まで編〉



集中力が続かないんです…。

人間の集中力が続くのは、最大でも90分。90分集中して勉強したら、10~15分休憩をとると、メリハリをつけて取り組むことができますよ！



やることが多すぎて、深夜1時まで勉強しています…。

記憶は睡眠中に脳に定着されます！また、頭の回転がよくなるのは、起きてから2時間後なので、23時に寝て、6時に起きる方が、勉強効率がアップしますよ！



どんなに勉強しても不安が尽きないの…。

受験で不安になるのは普通のこと。適度な緊張は集中力を高めてくれます。不安が大きすぎる時は、参考書の書き込みやノートなど一目でわかる自分の頑張りを見返して自信につなげましょう！



受験は団体戦！クラスみんなでできる対策って？

学校は集団生活の場なので、感染症が広がりやすいです。そのため、手洗いや手指消毒、マスク、休み時間の換気、咳工チケットなど、一人ひとりが対策を丁寧に続けることが大切ですよ！



先に進路が決定した友達がいて、ちょっとともやもやする…。

「人は人、私は私！」と割り切って、自分のやるべきことに目を向けましょう。早く試験が終わった人も、これまで築いてきた信頼関係のもと、受験モードの友達に気を配って、お互いに励まし合い、支え合いながら、卒業まで過ごせるといいですね。



目が疲れた…。肩も痛い…。

近くのものを見過ぎて目が疲れた時は、遠くの景色を見るようにしましょう！温かいタオルを目に当てるのもおすすめ。肩こりは頭痛などにもつながるため、休憩時間にストレッチをしましょう。



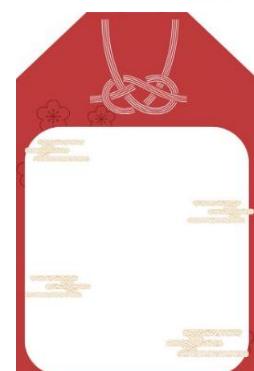
試験前日、どうやって過ごせばいいのかな…？

当日余裕を持って出発できるよう、持ち物や注意事項、電車の時間など、前日までに準備を済ませておきましょう。緊張で眠れそうになくとも、23時までには布団に入るようにしてくださいね。

カゼ・インフルエンザの予防には、クラスの団結も必要だよ。



休み時間には、みんなで換気しよう。



## 〈当日編〉



午後の試験、眠くなりそう…。

よく噛んで食べたり、野菜から食べたりすると、食後の血糖値の上昇がゆるやかになり、眠気を予防できます。午後もファイト！



当日の朝ご飯、何を食べるといいかな…？

脳のエネルギーになるブドウ糖を摂ることがカギ！試験当日の朝は、菓子パン・カツなどの脂っこいものより、米やバナナなどがおすすめ！



面接、緊張してしゃべれないかも…(T-T)

面接は、あなたの欠点を探すためではなく、良い所を見つけるためのもの。自分をアピールするチャンスと捉えよう！怖そうに見える面接官も、普段は優しい先生なんだ♪と思えば、緊張もほぐれるはず！



当日、お腹が痛くならないためにできることってありますか？

まずはトイレの場所を確認しておこう！腹巻きやカイロで冷えを防止するのも◎。緊張から腹痛を起こしやすい人は、試験開始前に腹式呼吸をしてリラックスするよう心がけましょう。



外は寒いけど教室は暑いかも。当日の服装、どうしよう…？

会場が普通教室とは限りません。特別教室などの場合もあるかも。寒い場合、暖房で暑い場合のどちらにも対応できるように、カーディガンなど、脱ぎ着しやすい服装で行きましょう！



その場ですぐにできるリラックス方法とかないですか？

- ①手首の内側にある「内関」というツボを親指で軽く押してみましょう。
- ②肩にぎゅっと力を入れて上にあげ、ストンと下ろすと、腕や身体の力が抜けて、リラックスできます。



元気が出る、応援メッセージをください(>\_<)！！

保健室でも教室でも、一生懸命頑張る皆さんの姿を見てきました。いよいよラストスパートですね。私も、高校受験の時、とっても緊張しながら行きました。会場まで無事に着けるかな、ミスしないかな、お腹が痛くなったらどうしよう…などなど。きっと今の皆さんと同じ気持ちだったと思います。でも、当日は“なんとかなる”！！！どうせやるなら「将来の選択肢を広げるチャンス」だと捉えて、前向きに、強気で行ってきてくださいね！保健室特製お守りにパワーを込めておきました。切り取って当日持って行くと、あなたの力を最大限発揮できるはず！最後まで応援しています♦



### 〈保健室特製 お守り〉

切り取って、お守りとして当日持って行くと、さらに力を発揮できるかも！？裏面にメッセージが書けます。友達同士で書いたり、おうちの人や先生方に書いてもらったりして、使ってください(^\^\)♥

