



高校受験本番に備えて！ ～生活を 入試直前モードに～



いよいよ受験シーズン！ラストスパートですね。受験慣れた人なんていません。自分だけが緊張しているわけでもありません。緊張しているのはみんな同じ！今までの努力の成果が本番で100%発揮できるように、これからは無理をせず、心身のコンディションを整えていくことに重点を置くべき時期になります。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症も心配ですね。手洗い・手指消毒やマスク、人混みに行かないなどの予防対策とともに、十分な睡眠、適度な運動、栄養バランスのとれた食事で体の抵抗力を維持することに努めてください。

泣いても笑っても、あと少し。悔いを残さないためにも最善を尽くしてください！

朝型生活のススメ

試験開始の午前9時

7時過ぎに起きました。まだ眠いです。おなかもすきません。食べる時間もないし。うんちはいつ出たのやらなんだかおなかがすっきりしません・・・



毎日6時にスッキリ目覚めます。朝食も食べて脳もおなかも栄養満タンです。うんちもバッチリ絶好調♪ですがやっぱり緊張します。

実力を発揮できるのは、どっちかな？

よいよく頭の調子を整えるための睡眠リズム

☆最低でも6時間は眠りましょう！

→記憶は睡眠中に脳にインプットされます。受験勉強のためとはいえ、からだをこわしては何にもなりません。無理はせず、必要な睡眠はとるようにしましょう。

☆入試2週間前までには、朝型のリズムに切り替えて、本番に備えましょう！

→頭の回転がよくなるのは、起きてから2時間後です。夜11時に寝て、朝6時に起きるのが生理学的にベストだそうです。

夜の習慣見なおそう

ぐっすり眠って、負けないカラダ

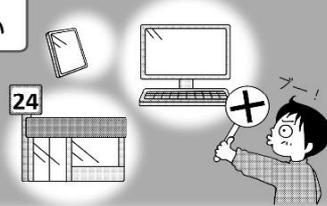
夜食には牛乳



消化吸収が良い！
リラックス効果あり！
睡眠を促すホルモンの原料になる！

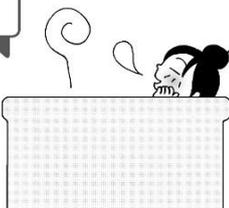
強い光を見ない。
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら寝る2～3時間前
ぬるい湯なら寝る直前がいいよ！



厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、寝返りも難しくなり寝苦しくなるよ！

☆体調管理を最優先に！

上記のように、朝型生活にするためには早く寝ましょう…とは言っても「なかなか寝られません！」という人もいるかもしれませんね。

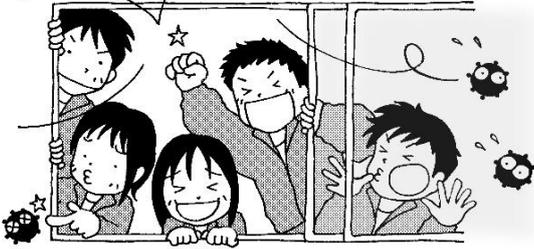
寝る前にスマホを見ない、お風呂に入ったり、軽いストレッチをして体温を上げる、牛乳を飲むなど、夜の習慣を見直してみよう。

まだまだ受験は先だから…と思って体調管理を後回しにしていると、前日もなかなか寝られなくなってしまいますよ。

受験は団体戦！

クラス・学年みんなで協力して頑張りましょう♪

かぜ・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。

とくに休み時間ごとの換気は大切です。「寒いからやめて～」と文句を言ったりせず、保健委員だけでなく、みんなで換気を実施し協力しましょう。

マスクをつける、人混みを避けるなど、「うつされない」ための行動も実行して、心身ともに健康な状態をキープできるようにしましょう。
健康管理も実力のうちです！

今の時期は、インフルエンザやコロナなどの感染症の予防も必須ですね。十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食事で各自の体の抵抗力を高めることも大切です。インフルエンザの予防接種はお済みですか？

あわせて学校は集団生活の場です。手洗いや手指消毒をすること、休み時間に換気をすること、咳が出る人は「咳エチケット」を忘れないことなど、みんなで気をつけなければいけないこともあります。



咳やくしゃみが出るときは、マスクがないときでもタオルや腕の内側でおあいましょう。しぶきを飛ばしたり手につけないように...



～受験当日、すぐにできる リラックス法・精神集中法～

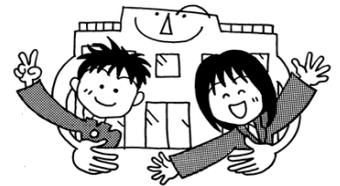
①試験会場に入る前は、地に足をつけ、ぎゅっと踏みしめて全身をまっすぐにしてから入りましょう。心の中で「よしっ!!」と気合いを入れるのもいいですね。

②自分の席に着いたら、肩にギュッと力を入れて上にあげ、ストンと下ろし、腕や身体の力を抜いてみましょう。

※会場が普通教室とは限りません。特別教室や体育館の場合も…。会場が寒い場合、暖房が効いていて暑い場合、どちらにも対応できる服装の準備をしておくとういいますね。

③解答を始めるまでの時間、最も緊張が高まる時ですね。お腹に軽く手を当て、ゆったりと腹式呼吸。息をゆっくり吐き出しながら、緊張も一緒に吐き出してしまいましょう。

④自分で自分を励ますことも効果あります。「私は大丈夫」「今日はいい感じ」「私は落ち着いている」など、心の中で言葉にしてみましょう。



★他にもこんな方法もあります。自分に合う方法を見つけましょう。

*手首の内側のツボ（内関）を親指で軽く押す。



*鼻先に向かって息をふう～と吹きかけます。鼻先からおでこにかかればOK！



*おでこを手のひらで仰ぎます。おでこが涼しいと感じたらOK！

