

ほけんだより

～3年生 受験前特別号～



私立の入試まで残り1週間となりました。せっかく一生懸命勉強しても、体調を崩してしまっては意味がありません。体調管理も受験勉強の一部として考え、無理せず自分のペースでやっていきましょう！

1. 規則正しい生活をしましょう

◆睡眠について

睡眠不足は、集中力や記憶力が低下し、学習の効果が上がりません。また、疲労が回復しないため、身体的不調につながります。

同じ睡眠時間でも、24時前に寝ると後に寝るのでは、前者の方が質のよい眠りにつながります。……とは言っても、塾の時間帯や家庭の都合もあると思いますので、翌日に疲れを残さないように自分でコントロールしていきましょう。



◆朝食を食べよう



『朝食抜き』は脳にエネルギーが伝わらず、頭がボーっとしてやる気が出ません。集中力や記憶力も低下するそうです。特に受験は午前中から勝負が始まっていますから、朝食はしっかり摂りましょう。『朝食抜き』が習慣化すると、低体温(平熱が35℃台)から便秘、冷え、重い生理痛(女子の場合)など体の不調が出てきます。朝、食欲がない人や習慣的に朝食を摂らない人も、バナナやスープなど軽めのものから朝食を摂る習慣を身につけましょう。また、夜遅くに夜食やおやつを食べ過ぎると、胃もたれを起こして朝に食欲が出ませんので注意しましょう。

◆生活のリズムを整えよう

人間の体は昼間活動し、夜間は休養するようにできています。脳が活発に活動を開始するのは目覚めてから2時間後からだそうです。栄養ドリンクやサプリメントを飲むよりも、規則正しい生活をするのが何より有効です。食事(栄養)、休養(睡眠)をしっかり摂り、適度に体を動かして(運動や体操、ストレッチなど)生活のリズムを整えましょう。

2. 体の不調は早めに治療・休養を！

◆当日はベストコンディションで

事前に改善できる不調は、早めに改善しておきましょう。メガネやコンタクトの視力は合っていますか？虫歯の治療や持病をもっている人は早めにかかりつけの病院で相談しましょう。受験はいつもと違う環境と緊張感の中で行われます。想像以上のストレスにさらされることと思いますので、事前に分かっているものは治療をしたり、うまく症状をコントロールしながら万全の状態で試験に挑みましょう。



◆風邪・インフルエンザについて

毎年、受験期に流行する風邪・インフルエンザですが、一度かかった人も油断できません。うがい・手洗いなどの予防が肝心です。かかってしまったら、栄養のある食事を摂り、温かくして休むことが回復への近道です。無理をすると長引いてしまい、かえって勉強の効率も上がりませんので、思い切って休養することをお勧めします。

3. 心の健康について

中学校に入学して3年が経とうとしています。体も大きくなりましたが、その分心も大きく成長していることと思います。受験は3年間の集大成。勉強をしても不安になったり、やる気が出なかったり、まわりに八つ当たりしてしまったりする時があるかもしれません。しかし、それをいつまでも引きずらないようにしましょう。心と体はつながっていますから、気持ちが沈んでいると勉強にも身が入りません。具合が悪い時や、集中出来ない時は思い切って休養しましょう。オンとオフの切り替えをうまくできれば、気持ちの波をおさえることができることと思います。

受験に対する不安や悩みは、誰もが持っているものだと思います。焦らず、のんきになりすぎず、自分のペースで残りの時間を有効に使いましょう。みなさんが目標を達成できるように、心から応援しています。頑張れ3年生！！君たちならできる！！

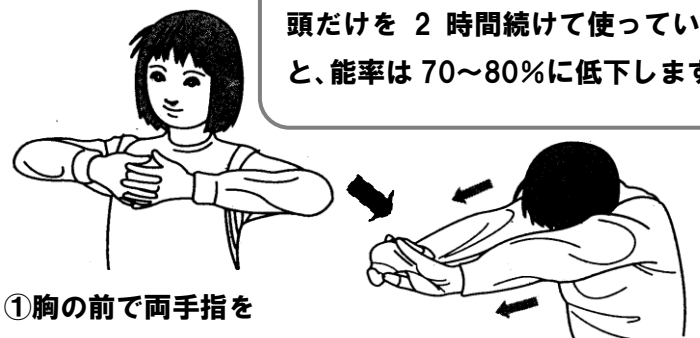


【座ったままでできる簡単ストレッチ】



①頭の後ろで両手指を組み
背すじを伸ばします。

②手で頭を押しながら、
首を前に倒します。



①胸の前で両手指を
組みます。

②手首を内側に回転させながら
上半身を前に倒します。

2時間くらい勉強したら、10～15分程度身体を動かしましょう。

頭だけを2時間続けて使っていると、能率は70～80%に低下します。