



がんばれ3年生

2024. 2. 6
稲積中学校保健室

3年生のみなさん！ すでに入試が終わった人もいますが、殆どの人がこれからがいよいよ本番ですね。これから試験までの期間と受験当日は、「基本的な感染対策を万全にする」「体調チェックをする」の2つが重要です。そこで、受験前の過ごし方と当日に気をつけること（持ち物、服装など）についてお伝えします。



不安・プレッシャーに勝つ！

受験が迫ってきて、不安やプレッシャー、焦りが大きくなりすぎると、集中力がなくなったり、やる気が出なくなったりする人がいます。受験に対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられます。

①受験に失敗することへの恐れ

「失敗したらどうしよう…。」

②合格しなければならないという緊張

「絶対合格しなければ…。」

③他者に評価されることへの心配

「合格できなかったら、みんなにどう思われるだろう…。」

④難しい問題は自分にはできないという思考

「どうせ自分にはムリ。」



こういう時は、「不安な気持ちを誰かに話す、書き出す」ことが大事。そして、こんな時こそ「思いやり」のある言葉づかいをしたいですね

“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだに侵入した細菌やウイルスなどを攻撃し退治してくれるのが、「ナチュラルキラー細胞(NK細胞)」という免疫細胞です。『笑い(笑顔)』は、ナチュラルキラー細胞を活性化して、免疫力アップに効果的！

“笑う”と他にもいろいろないいことが

- 脳の働きがよくなる
- 血液の流れがよくなる
- 自律神経のバランスがよくなる
- ストレスの解消になる
- 幸福感がアップする

大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです

ネガティブな言葉を禁句にする

でも、だって、どうせ、いいえ、まあいっか

ポジティブな言葉をさがしてみよう！

自分のペースで

おなかか、いたいような？

『なんとなく…』でも、ひと休み♪

メンタルトレーニング

そのストレス、軽くなるかも!?

他人と比べない

ひとはひと、おたしはおたし

きのうのおたし、はいはい

昨日の自分と勝負しよう！

誰かの役に立ってみる

だいじょうぶ？、はいっ

ありがとうと言われたい♪

だいじょうぶ？

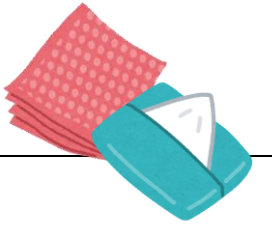
だいじょうぶだよ


どうぞ

ありがとう

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

あると便利な持ち物チェック表



<input type="checkbox"/>	持ち物リスト チェック ✓ 	
<input type="checkbox"/>	マスク	咳などの症状がある人はマスクの着用を。濡れてしまったり汚したり、落したりした時のために予備用の分も持参しましょう。
<input type="checkbox"/>	ハンカチ	手洗いの後や咳エチケットに。英文字や地図等の柄がないものを。
<input type="checkbox"/>	ポケットティッシュ ウェットティッシュ	風邪をひいている人、鼻血が出やすい人はなるべく多めに持参を。 除菌用のウェットティッシュがあると消毒用にも手を汚した時にも使えます。
<input type="checkbox"/>	上着	換気のため窓の開放等を行う時間帯があるため、室内が冷えることを想定して、暖かい上着（カーディガン、パーカー等）の持参を！ 学力検査中に着用する場合は、文字の書かれていないものを。
<input type="checkbox"/>	カイロ	体や指先等が冷えた時、寒さを感じた時、女子は生理痛対策に。 受験の時は、使いたい時に使える使い捨てタイプの方が便利です。
<input type="checkbox"/>	ビニール袋 フリーザーパック	色々な用途に使えるのであると便利です。
<input type="checkbox"/>	薬	急な頭痛や下痢、アレルギー症状、乗り物酔いに備え、いつも服用している薬を持参していると安心。（眠くなる成分が少ないものを。）
<input type="checkbox"/>	メガネ	普段コンタクト派の人でもメガネを持参しておいたほうが安心です。もしもコンタクトを落とした場合や目のトラブルが起きた場合は、ぼやけた視界のまま試験を受けることになりかねません。
<input type="checkbox"/>	飲み物	受験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。 温かい（ぬるめ）飲み物と冷たい飲み物の2種類持っていくと安心。 ただし、トイレが近くなるので飲み過ぎには注意を！
<input type="checkbox"/>	お守りなど	精神的な支えになるものがあればあった方が。
<input type="checkbox"/>	強い気持ち	やるべきことはやった！という強い気持ちで。

当日の注意点

1. 試験開始の3～4時間前に起きる

脳は、起床から3～4時間後に最も活発に活動します。試験が午前9時半開始だとすると、ここにピークをもってくるなら、起床は午前5時半～6時半がベスト！

2. 多すぎず少なすぎない朝食を摂る

朝食は多すぎず少なすぎない量に抑え、腹八分目を意識しましょう。

3. 糖分の多い主食や果物など甘いものを優先する

脳がフル回転すると糖を消費するため、ごはん・パン・麺などブドウ糖の多い主食類や果物など糖分が含まれているものを優先するのがよいでしょう。ただし、食べ過ぎてしまうと試験中眠くなってしまうため要注意です！

試験当日は、これまで頑張ってきたからこそ緊張してしまうことが多く、誰にでも起こり得ることだと思おうようにしましょう。
緊張を集中力に換えて
頑張れ3年生！

