



がんばれ3年生

2026. 2. 2
稲積中学校保健室

3年生のみなさん、こんにちは！すでに受験が終わった人もいますが、殆どの人がこれからが本番ですね。これから受験までの間の体調管理のチェックポイントは、**感染症対策を万全にする** **規則正しい生活を心がける** **運動時や登下校時のケガに注意する** の3つが重要になります。とにかく健康第一！油断することなく体調管理を徹底し、ベストコンディションで受験当日を迎えられるよう注意して過ごしていきましょう。

もうすぐ受験。緊張していませんか？

★スポーツの試合、人前で発表する、試験など、大事な場面で現れる嫌な存在、

緊張

緊張は、敵に遭遇した時に、全力で戦うか、全力で逃げるか…それを選択する時に発生する動物の本能。スピーチやプレゼンなど、大勢の人を相手にする場面では、相手に襲われるかもしれないという生存本能が働き、それが緊張につながるそうです。緊張は、生きていくために、そして最高のパフォーマンスをするために備わっている本能なんですね。

★スポーツをする時の**緊張レベルと記録(パフォーマンス)の関係**を検証してみたところ、緊張すると人はアドレナリンを分泌し、それがパフォーマンスに影響することがわかりました。

緊張・興奮のレベルが、

低い アドレナリンの分泌が減って、注意力散漫、やる気・闘争心の低下

最適 程よくアドレナリンが分泌され、肉体的にも精神的にも最高の状態に

高い アドレナリンが大量に分泌され、筋肉が硬直し疲れ、あまりいいパフォーマンスができない

「緊張しなくても、緊張しすぎてもよくない」「緊張のレベルでパフォーマンスは変わる」ということですね。入試のときは、緊張と上手につき合って、いい感じの程よい緊張状態で最高のパフォーマンスを引き出してくださいね！（NHK「ヴィランの言い分」より）



★緊張や不安は対処することで轻くなります！

緊張している時や不安を感じた時は、無意識のうちに体に力が入って筋肉が硬くなっています。「腹式呼吸」や「肩のリラックス法」で体の力を意識的に抜いてリラックスを！

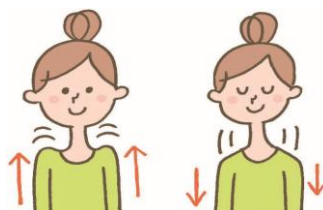
●腹式呼吸

- ① ゆっくりと鼻（口）から息を吐く。（お腹をへこませる）
- ② 1秒くらい息を止める。
- ③ 鼻から息を吸う。（お腹を膨らませる）



●肩のリラックス法

肩の筋肉を緊張させることと緩めることを繰り返す。ポイントは、肩を下すときはストンと力を抜いて。



自律神経が整うと、気持ちも整いますよ～



“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



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、暖かい服装で！
<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。

ポイント

受験当日の注意点

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、「大丈夫！」
「ここまで頑張ってきた」
と自分を励ましましょう。
先生方も応援しています。
緊張をやる気に換えて、
頑張れ3年生！

