

# ほんだより2月

平成31年1月30日(水)  
金沢桜丘高等学校 保健室

私立大学・国公立大学の前期試験に向けて頑張っていることと思います。生活リズムは崩れていませんか？受験生にとって勉強と同じくらい大切なのが体調管理です。風邪や寝不足の状態です試験当日を迎えてしまうと、自分の実力を十分に発揮できないこともあります。これからも規則正しい生活を心がけ、万全の状態です試験に臨んでほしいと思います。インフルエンザが県内でも本校でも流行しています。予防接種をしていますが、罹患する人もいます。インフルエンザ予防は常に意識して行いましょう。

**受験生のみなさん**  
もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに  
負けないで!!

睡眠時間は  
しっかりと確保して!

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか  
眠れませんが、部屋を暗くして横  
になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当  
日のスケジュールに合わせた生  
活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは  
起床後3時間くらい...  
試験が9時からだと  
すると...?

不調のときは  
あせらず"休養を"

体調の悪い時は無理をしても  
悪化するだけだし、  
集中できない時は  
ホッとひと息も  
大切です...

**感染症予防**

- ・手洗い、消毒
- ・細めに水分補給
- ・マスク着用

発熱した場合等は  
すぐ受診を! 発熱  
すると思考力が低  
下します。**早く受診  
して服薬し、解熱さ  
せましょう。**

睡眠は、身体の疲れをとるだけでなく、**脳の記憶を整理する時間**でもあります。どんなに長い時間勉強しても、睡眠時間が少ないと勉強した内容が頭の中に定着しません。身体と脳をきちんと休ませることで、勉強の効率も上がりますよ。

**しっかりと朝食を食べましょう!**

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間にも消費してしまうため、朝起きたときの脳はエネルギー不足状態になっています。そのため、朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまうのです。ブドウ糖は炭水化物で補給できます。また、しっかりとタンパク質をとることで体温が上がるので、集中力がUPします。卵など、取り入れやすいものを朝食に摂り入れましょう。

## 受験 前日・当日のすごしかた

**前日**

**夕食** 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)

**お風呂** ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。

**勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)

**睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。

**当日**

**起床** 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)

**朝食** いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)

**トイレ** 便意がなくても行っておこう。

**試験会場に** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。

県外へ受験しに行く際は、**保険証**を忘れずに持参しましょう!

**スポーツ振興センターの申請は済んでいますか?**

登下校・授業中・部活動等で怪我をしたけれど申請していないという人はいませんか? 2年前の怪我まで申請することができます。申請を忘れている人は、すぐに保健室へ書類を提出してください。