

# 大聖寺高校保健便り1月「受験生応援号」

大聖寺高校保健委員 2年生作成



## 3年生の皆さん！ 頑張ってください！！

受験生応援号ということで、2年生保健委員  
で保健便りを作成しました！  
体調を整えて実力が発揮できますように…

### 体調を整える秘訣

規則正しい生活！スマホは1日20分…

### 成績が上がる勉強法

考えながら覚える！

### 受験生にメッセージ

頑張るのは試験前、平常心で。

### 体調を整える秘訣

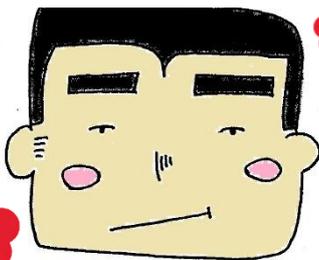
朝のトマトジュースやR1！

### 成績が上がる勉強法

先生を利用する！主体性のある学習！

### 受験生にメッセージ

センターは小さい壁で通過点



進路指導室 H田先生

## 聖高2大受験の神様からの ありがたいメッセージ

T山教頭先生



聖高祭の時のような

**団結力**で頑張ってください！！

模試の結果で県内上位に入っていて  
すごいと思いました。  
これからもさらに上を目指し頑張っ  
てください。

今までやってきたことを本番ではすべ  
て出しきれるように頑張ってください。  
応援しています！！

受験への切りかえがすごい！

大聖寺魂を見せつけてください！

## 後輩からのメッセージ



室温は20度前後、湿度は50~60%

低温で湿度が40%を下回ると感染しやすくなります。  
部屋に温湿度計を置いて体調を徹底管理！



持っていてよかったもの1位はチョコレート

脳の栄養分である糖を大好きなおやつでチャージ！  
当日、試験会場近くのコンビニでの調達は難しいので、  
早めに準備しておくようにしましょう。



前日はカツ丼と生もの以外でとお願いしておく

試験前日の夜ご飯に食べたいものはあらかじめお願いし  
ておくようにしましょう。験を担いで「カツ丼」「焼き肉」  
「刺身」がよく出てくるメニューと言われていますが、食  
べるべきものは消化が良くて食べ慣れたものです。

## 試験直前これだけは！