



秋晴れの心地よい季節となりました。しかし、朝晩の気温の差であったり、気圧で起こる偏頭痛と体調管理には難しい季節の変わり目です。みなさん体調管理はできていますでしょうか。保健室にも体調不調で来室する生徒が増えています。また受験や中間試験を控え、心が不安定になり、体調不良を訴えることもよくあります。「心身一如」、心と体は密接に関係しています。心が不安定にならないよう、受験も試験も「備えあれば憂いなし」で乗り切りましょう！

勉強週間です！わかっているけど…

わかっているけど、頑張れない、勉強が続かない、何をしたいかわからない、やろうと思っている矢先、親に怒られる、イライラする、家族も嫌い、クラスも何となくイヤ、雨が降ってる、頭痛がする…。

そんなみなさんに伏見高校の先生方から熱いメッセージが届きました。どんな方にも葛藤があります。失敗があります。先生方の勉強方法、体調管理などなど、参考にしてみませんか。

校長先生

〈反省点〉

1. 睡眠不足

私は「過集中」の傾向があり、夜、勉強し始めて没頭すると、いつの間にか夜が明けていた（「あれ？明るい…？」）ということがしばしばありました。当然、その疲れはどこかで出てくるので、全然勉強できない日も生じます。このような「無理」「ムラ」のある勉強は結局「無駄」になります。規則正しく健康的な生活習慣が何よりも大切です。

2. カロリー不足

夜中まで勉強するようになっても食べる量は変わらなかったのですが、受験期に体重が激減しました。大学のスーツを買おうとして、初めてサイズが2つもダウンしていることに気づきました。幸い病気はしませんでした。受験本番の冬ごろから、次第にパフォーマンスが落ちて、「あれ？なんか最近、頭悪くなったなあ。」と感じていました。

3. 家族とのコミュニケーション不足

私の受験期は、反抗期のさなかでもあり、両親との関係が非常に悪くなっていました。そのため、家族との対面や対話を避けがちで、それが健康管理にもマイナスに働いたと思います。たとえ反抗期でも、大事な話は対面でしっかりとしたほうが良いと思います。

〈良かった点〉

勉強する空間を心地よく

自室の机まわりには、目障りなものは置かないようにし、文房具も気に入ったものを選んで使っていました。気分よく勉強できたと思います。

〈最後に〉

健康管理は受験の基本！皆さんは気をつけてください。大失敗した私ですが、その失敗からも大事なことを学べたので、大学受験を経験して本当に良かったと思っています。子育てと仕事の両立で忙しかった時にも、受験期の経験を思い出して、自分の時間と身体をうまく使い乗り切ることができました。

副校長先生

高校時代、私は夜型の勉強スタイルでした。中学2年くらいから始め、これが当然と決めつけていたところがあります。また、それなりの結果も出ていたので、本当に合っているかどうかを確かめることもなく、この夜型を貫いてきました。今、40年近くたって振り返ってみると、朝方スタイルに変えればよかったと思っています。冷静に自己分析してみると、当時は大きな変化を望んでいなかっただけで、本当に自分の集中力が最も高まるのは、朝の7時頃から12時前であることがわかってきたからです。自分に染み付いた色々な習慣は、自分がさしたる理由もなく身につけてしまったもので、一端、身につくと、余程のことがない限り、なかなか変えることができません。一度、冷静に分析してみませんか。効率の良い勉強法が見つかるかもしれません。

教頭先生

高校時代は、3年間皆勤でした。特に健康面に気を使っていたわけではありませんが、熱が出たことは1度もなかったです。受験勉強で悩んだ思い出と言うと、2年次秋の模試で成績がガタ落ちし、担任の先生の前で泣いたことを覚えています。なんとかそこから這い上がれましたが。「ジャンプをする時は、必ずしゃがむ」とよく言われると思いますが、みんなスランプの時期があります。そこで、志望校をあきらめずに、頑張ることが大事だと思います。伏見生はまだまだ伸びしろがあると思います。頑張ってください！！

1年学年主任

ぼくは勉強が苦手だったので、あまりアドバイスはありませんが、受験が近づくほど、定期的に運動をした方がよいと思います。血液循環が良くなり、思考も活発になり、気分転換にもなります。また病気にかかりづらくもなります。ただ、運動のあとの体ケアには気をつけて下さい。受験がんばって下さい。

2年学年主任

部活の時間を確保したかったのとにかく授業集中、授業中寝ないように、家でしっかりと寝る。

3年学年主任

当時、お腹が弱かったので、苦労しました。日頃からおなかを冷やさないうような服装、朝は時間に余裕を持って行動するなどの生活習慣づけをしておきました。あとは、神経質にならないように心がけていました。

他にもいろんな先生からのメッセージが職員室横に掲示してあります。

ぜひとも参考にしてください。