

受験号



令和4年 1月11日

小松高等学校 保健室

受験当日、自分もつ力を100%発揮するには…身体が健康で、頭が働きやすい状態しておくことが重要です！そのための、事前の準備・当日の行動についてお伝えします。フレッツフレッツ、松高生！！

試験前の過ごし方

感染症予防



下記項目を意識しよう！

- ① 手洗い（石鹸で30秒以上！）
 - ② 喉の保湿（マスク・水分補給）
 - ③ 6時間以上の睡眠
 - ④ バランスのとれた食事
 - ⑤ 換気
- ✪ 体調の異変があればすぐ受診！

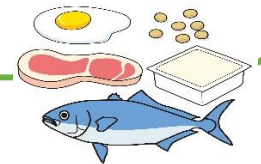
食事と睡眠



バランスの良い食事と十分な睡眠は、身体の健康だけでなく、心の安定を保つ効果があります。

集中力の源であるカテコールアミンは睡眠によって合成されます。6時間以上の睡眠で身体と脳が休まり知識が脳に刻まれます。

魚・豚や鶏肉・大豆製品・乳製品に多く含まれるトリプトファンをとることで、身体の栄養はもちろん、幸せホルモンであるセロトニンが多く合成されます。精神の安定のためにも栄養は大切になります。



試験前日の過ごし方

☆ 夜は6時間以上眠れるように休養

身体と脳をしっかり休めてください。眠れないと感じても、暗い部屋で目を閉じて横になって深呼吸！そうすることで副交感神経優位状態になり、リラックスできるので身体は休まります。

☆ 夜ごはんは消化に良いものを食べる

和食メニューがおすすめです。揚げ物、生もの、冷たいものは胃腸に負担がかかるので避けましょう。

☆ 前日からの準備で安心して出発！

受験票、筆記用具、マスク予備、ハンカチ等...前日から持ち物チェックを！これで気持ちも安心です♪



試験当日の過ごし方

<朝ごはん>

炭水化物+たんぱく質の摂取で、脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖の効果が持続します。また、たんぱく質は体温を上げてくれるので、血流が良くなり集中力UP!

<昼ごはん>

消化の良いおにぎりやサンドウィッチがおすすめ。チョコレートや飴などを間食に摂るのもいいですね。暖房が効いた部屋は乾燥している可能性大。水分補給できるものを持参しよう！



<体温管理>

会場までは寒く、会場内は暖房が効きすぎて暑いということがよくあります。温度調節ができるような服装を考えよう。

足首の内側が冷えることで全身の血流が悪くなります。足元は積極的に温めて!

