



街中がクリスマスムード一色になり、今年も残すところ2週間余りとなってきました。3年生は、受験勉強に踏ん張りどころですね。本番では実力が最大限に発揮できることを応援しています。感染対策を緩めることなく、もうひと頑張り。体調管理をしっかりと、心も体も元気に走り抜けましょう!!

冬休み中も感染症対策は継続を!!

- ①毎日の健康チェックや発熱等風邪症状がないか確認し登校・外出する。
体調に少しでも異変を感じる時は、慎重な行動を
- ②手洗い・消毒・三密回避の徹底。
- ③マスクなしでの会話は控える。
- ④教室や自室の換気を随時行う。乾燥は免疫力を低下させます。濡れタオルを置く、霧吹きをするなど加湿に心がけましょう。
- ⑤不要不急の外出は控え、カラオケや不特定多数が集まる場所、混雑している場所には特に注意する。

感染対策にピッタリな湿度は?

ゲヘ 寒くて

空気が乾燥した部屋、
最高~!!



ウイルスは温度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適!

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

「ブドウ糖」(=ラムネ)で集中力アップ↑



気がついたら勉強中にボーッとして手が止まっていた(汗)

勉強中、なんだか集中できない(汗)

そんな時は

1時間に1回、
ブドウ糖補給をしてみよう。

【集中力を上げるには「ラムネ」がgood】

- ・脳のエネルギー源は(ほぼ)「ブドウ糖」
- ・「ブドウ糖」が最も多い食品は「ラムネ」

「ブドウ糖」を摂りながら勉強すると、脳がエネルギー切れを起こさず、集中力を維持しやすくなります。

※「ブドウ糖」は脳に貯蓄できないため、一気に食わずに少しずつ食べることがオススメ!!

Q.砂糖(あめやキャンディ)でも良いのでは?

A.「砂糖=ブドウ糖+果糖」なので、他のお菓子でもブドウ糖の補給はできます。ただ+果糖のため、脳のエネルギー補給効率は落ち、体にエネルギーとして蓄えられやすくなります。(=太りやすい)

勉強を頑張ろう!というときは「ブドウ糖」の補給がgood!!



教室掲示

スクールカウンセラー 黒ちゃんの
ハッピー♪アドバイス



《受験生に贈る、ささやかな
応援アドバイス集》



共通テストまで、あともう少し…という時期に来ました。

今は、現在進行形で戦いの準備を進めている 3 年生も、いつか来る未来の自分を想像して不安になっている（かもしれない）2 年生や 1 年生も、心がなかなか落ち着かない状態かもしれませんね。

そこで今回は、直前応援号として、『**緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス**』を贈ります。みなさんに対して、何かほんの少しでも参考になってくれればいいな、と思っています。

[緊張する場面でも落ち着いて戦えるためのメンタルアドバイス]

Q.緊張しないように『平常心』で試験に臨むためには、どうしたらいいですか？

・試験本番中、周りにいる人たちが自信満々に見えます。周りの圧に圧倒されそうです。



A.試験など、自分にとって『失敗が許されない』と感じる場面では、緊張するのが当たり前で普通です。あなたの周りには、『平気なフリ』の演技を一生懸命しているだけですので、あなたも同じく演技で見せ返しましょう。

Q.それでは、『平気なフリ』の演技は、どうすればできますか？簡単にできますか？



A.背筋をまっすぐ伸ばして、軽く胸を張りましょう。

あとは、顔をまっすぐ前に向ければ演技は完成です。



Q.共通テスト当日やテスト期間中にやらない方がいいことは、何かありますか？



A.“試験に勝つ”ために『カツ』を食べる時は試験 1 週間前までにしておきましょう。

(※ストレスで胃腸が弱くなっているかも…)

・テストが終わるとの友達との答え合わせや、夜にネットなどで答え確認は禁止です。

・共通テストは、総合的な合計点勝負です。

すぐに答えが分からない問題があっても、直感でサッサと埋めて、次に意識を切り替えましょう！

Q.試験前日、緊張して眠れそうにありません。どうしたら良いですか？



A.緊張で眠れないときは、「眠らないと！」と眠ることに一生懸命になるのは、逆効果です。

とりあえず今は、横になった状態で目を閉じて、自分の呼吸音に耳を傾けながら、身体力を徐々に抜いていだけにしてきましょう。(試験が終われば、ぐっすり、思う存分眠れますので！)

Q.試験の時、パニックになりそうになった時は、どうすればいいですか？



A.試験中や試験直前になってパニックになった時は、一度テスト用紙から身体と顔を起こして前を見て、視野を広く取り、身体中の空気を空にするつもりでソ〜ッと、深く、鼻から息を吐いてため息を 1 つ出してみましょう。新鮮な空気が身体に入ってきて、冷静さが戻ってきますよ♪

水曜日には、スクールカウンセラーが相談室にいます。

スクールカウンセラー 黒川 萌子 (要予約)
(面談希望者は、担任の先生または相談室まで)

