



受験生応援号

3年生は、来週には公立高校入試、そして3月13日には、卒業式を迎えます。これからは体調管理が第一です。リラックスする時間を取りながら、万全の状態を受験に臨めるように過ごしてくださいね。

受験生の皆さんへ



今までの頑張りを目いっぱい発揮するために体調を整えましょう。最後の仕上げは、体調チェック&体調管理を!

- 早寝早起きのサイクルは整っていますか?
- 朝食を毎日食べていますか?
- お腹の調子は整っていますか?
- メガネやコンタクトレンズはありますか?
- うがい・手洗いで感染症対策をしていますか?
- 外出する際は、マスクを着けていますか?
- 加湿器や換気で環境を整えていますか?

朝型の生活リズムに変えていき、バランスよい食事をとって、体調を整えておこう。



受験本番 食事で実力を出し切ろう

〈試験前日〉緊張気味の時は、体の消化吸収の機能が下がっているため、生ものや揚げ物は、避けましょう。

〈試験当日〉

- 脳の栄養になるのは、**糖質**。
⇒ごはんやパンを食べましょう。
- 糖質をエネルギーに変えるのは、**ビタミンB1**。
⇒豚肉、納豆、ハム、のり、焼き魚を食べましょう。
- 温かい一品で体は、目覚めます。
⇒みそ汁やスープを加えて、たとえば「ごはん・味噌汁・納豆・鮭の塩焼き」は、試験当日にはベストな朝食と言えます。



ただこの日だけ特別なことをすると調子が狂うこともあります。今から、ベストな朝食を心がけて食べるといいですね。



緊張をほぐすコツ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2~3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。



1. ゆっくりと口から息を吐く (お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う (お腹を膨らませる)
3. 息をとめる

※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ(合谷)を少し強めに押しと緊張がほぐれます。



緊張はモチベーションが高まっている証拠。今までの学習の効果を出すために必要! とほどよく受け入れるのも大切かも。