

# ねること・食べること・動くことに ちゅう目して健康 うーんと! ～受験応援特別号～

頑張れ、受験生！

本番に向け体調を万全に！

令和3年1月27日  
能美市立根上中学校  
保健室・給食室

合格祈願



受験本番が近づいてくると、気持ちがあせり、つい頑張りすぎてしまいがちです。受験当日、100%の力を発揮するためには、体が健康で、頭がよく働く状態で試験に臨むことが大切です。自分の実力が発揮できるように生活リズムと体調の最終調整をしましょう！応援しています。頑張ってください！！

## ＜睡眠＞

脳がしっかり働き始めるまでに、起床から3時間は必要！睡眠時間は最低7～8時間が目安！

人間の脳は、長時間集中し続けることはできません！夜遅くまで起きて勉強するのではなく、適度に効率よく休養を取ってください。

（睡眠時間には、記憶の定着だけでなく、身体のメンテナンスも行われています。しっかりと寝ることは体調管理になります。）

9時に試験が始まるとしたら…

朝は、最低6時には起きて、朝食を食べる。

夜は、11時までに布団に入り寝る。

という生活が脳にとっては理想的ですね！！

＜規則正しい生活習慣を取り戻すために！＞

★朝、起きたら太陽の光を浴びましょう！（体内時計をリセット）

★寝る1時間前のテレビ・ゲーム・スマホなどは極力避けましょう！



試験前には独特の緊張感がつきもの！！

## 緊張を和らげる方法をご紹介します

### ① 深呼吸をする

深呼吸をすることによって交感神経から副交感神経に切り替わり、リラックスした状態になることができます。



### ② ツボを押す

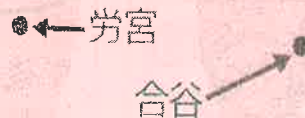
効果的なツボ押しで気分をリラックスさせましょう！

#### ❖ 合谷（ごうこく）

全身の痛みを和らげることから万能のツボと呼ばれ、手足の冷えや肩こりの改善、目の疲れにも効果的。

#### ❖ 労宮（ろうきゅう）

心の疲れに効くツボで、血行が良くなり、カラダの緊張を緩和させたり気持ちを落ち着かせる作用がある。



# 食事のポイントは

## 「体を温める・消化のよい食事」をしよう



ホットミルクで  
ほっと一息

リラックスしようと思っても、受験前日はどうしても緊張するものです。緊張すると胃腸の働きが低下するため、消化不良や胃もたれが起きやすくなります。翌朝のコンディションを整えるために、**消化のよい食べ物を意識してとることが大切です。**

### 夕食

#### おすすめの夕食



#### 鍋もの、煮こみうどん

野菜や肉、魚などを一度に食べられるうえに、やわらかく煮ているので**消化もよく、体がしっかり温まる**ので、体調を整える効果も期待できます。

#### 控えたい食べ物（消化がおそいもの）

- ・油っこい食べ物・食物繊維の多い食べ物
- ・生もの・辛いもの

また、睡眠不足は大敵ですので、**就寝の3時間前までには食事を終わらせましょう。**



### 朝食

#### 朝食は必ず食べよう。

脳にエネルギーチャージ!

夕食でとったエネルギーは、朝、目覚めたころには、からっぽになっています。朝食でエネルギーをチャージして試験にのぞみましょう。



#### 体を目覚めさせる食べ物

- ・脳を目覚めさせる・・・ごはん、パン、めんなど(糖質)
  - ・体を目覚めさせる・・・豚肉、納豆、豆腐、ハムなど
- それに温かい飲み物(味噌汁やスープ、ホットミルクなど)を加えることで、体を目覚めさせます。



### 昼食

#### いつも食べ慣れたものを食べましょう。

みんなで応援しているよ!

午後からの試験において、エネルギーを蓄えましょう。油物や冷えすぎる飲み物は控えましょう。

