

# ほんだよりの2月

平成30年2月9日(金)  
金沢桜丘高等学校 保健室

私立大学の受験も始まり、次は国公立大学の前期試験に向けて頑張っていることと思います。今週は3日間大雪で休校となりましたが、みなさん生活リズムは崩れていませんか？受験生にとって、勉強と同じくらい大切なのが体調管理です。風邪や寝不足の状態です試験当日を迎えてしまうと、自分の実力を十分に発揮できないこともあります。登校しなくなっても規則正しい生活を心がけ、万全の状態です入試に臨んでほしいと思います。

**受験生のみなさん**  
もうひとふんばり!

**睡眠時間は**  
しっかりと確保して!

睡眠不足は  
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。



**夜型から→朝型へ**

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6時パワー!



**あせり・緊張・ストレスに**  
負けないで!!

**不調のときは**  
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。



風邪予防も忘れずに!!

- ・うがい
- ・手洗い
- ・マスクの着用

いつもと何か違うな…と感じたときは、早めに休み、受診しましょう。

睡眠は、ただ体の疲れをとるだけでなく、脳の記憶を整理する時間でもあります。どんなに長い時間勉強しても、睡眠時間が少ないと勉強した内容が頭の中に定着しません。体をきちんと休ませることで、勉強の効率も上がりますよ。

## しっかりと朝食を食べましょう!

脳のエネルギー源であるブドウ糖は、寝ている間にも消費してしまうため、朝起きたときの脳はエネルギー不足状態になっています。そのため、朝食を食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまうのです。また、朝食を食べることで生活リズムが整い、体調も崩しにくくなります。毎日朝食を食べ、入試に向けて体調を整えていきましょう。

## 受験 前日・当日のすごしかた

**前日**

**夕食** 消化がいいものを食べよう。(油っこいものはさける)



**お風呂** ゆっくり温まって、リラックスしよう。湯冷めする前に休もう。



**勉強** 今までやってきたことを確認する程度に。(夜ふかししない)



**睡眠** 早寝の習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。



**当日**

**起床** 早起きの習慣がついている人は、いつもどおりに。そうでない人は早めに。(試験開始の3時間くらい前が目安)



**朝食** いくぶん軽めに。(おなかいっぱい食べない)



**トイレ** 便意がなくても行っておこう。



**試験会場につくまで** おちついて、あわてず、時間に余裕をもとう。



## スポーツ振興センターの申請は済んでいますか?

登下校・授業中・部活動等で怪我をしたけれど申請していないという人はいませんか？2年前の怪我まで申請することができます。申請を忘れていた人は、卒業式の日までに保健室へ書類を提出してください。