

保健だより

令和8年1月8日 高松中学校 保健室

受験号



3年生は、いよいよ受験本番ですね。これまで積み重ねてきた努力が実るように祈っています。試験当日、万全の体調で臨み、100%の力を発揮できるように、今から試験日に合わせて生活習慣を見直し、規則正しい生活を送りましょう。

受験を乗り切る

健康管理のポイント

規則正しい生活習慣を取り戻す

- ① 朝起きたら、太陽の光を浴びる
ずれた体内時計をリセットします。
- ② 休日に生活習慣を崩さない
平日と同じ時間に起床します。
- ③ 寝る1時間前は、
TVやPC、携帯などを極力避ける
- ④ 夜更かし勉強型から、
早起き勉強型に切り替える
- ⑤ 3食きちんと食べる(朝食しっかり!)
脳と体の栄養補給となります。



免疫力を高める食事のポイント

- ① ビタミンAを摂取する
レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- ② たんぱく質を摂取する
重要なのは「バランス良く、適量、過不足なく」食べる。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量が大切です。
- ③ 腸内環境を整える
食物繊維、発酵食品を摂取します。



運動には気分転換と

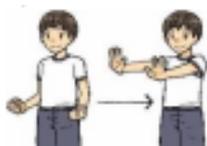
記憶力アップの効果が!

運動すると脳が活性化され、気分転換を図ることができます。

また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。

徒歩での登下校や、校舎内でも、階段を使ってどんどん「歩く」のもいいかもしれません。



どうして試験に

不安を感じるの?

不安や緊張が高まりすぎると、勉強やテストに集中できなくなります。

この不安の中身は、次の4つです。

- ① テストに失敗することへの恐れ
- ② 合格しなければならないという緊張
- ③ 他者に評価されることへの心配
- ④ 難しい問題は自分にはできない

このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分一人で悩まずに、**家族や先生にも話してみてください。**



試験前の健康管理に気をつけよう

<試験前>

- ① 体調が悪い人は、前日までに医師の指示を受ける
- ② 薬が必要な人は、病院を受診しておく



<試験前日>

- ① 夜11時までには布団に入る（睡眠を7時間以上はとりましょう）
- ② 生ものや脂っこいものを避け、消化の良いものを食べる

<試験当日>

- ① 試験開始の最低3時間前には起床する（脳が目覚めるまで3時間程度かかる）
- ② 朝食を必ず食べる（よく噛むことで、脳が活性化される）
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることもあります。
量は「ちょっと食べ足りないかも・・・」くらいがベスト！ 緊張で食欲がない時は、チョコレートなど甘いもので、少しでも脳に栄養を！
- ③ 制服の下は重ね着をするなど、寒さ対策をしておく カイロも準備すると安心

試験直前 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働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時間前に入浴がおすすめ。



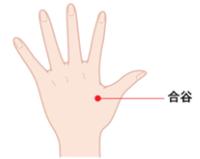
<試験当日>

- ① 腹式呼吸は緊張をやわらげます
 - ① ゆっくり口から息を吐く（お腹をへこませる）
 - ② 吐ききったら、鼻から息を吸う（お腹をふくらませる）
 - ③ 息を止める

※これを落ち着くまで続けます



- ② ツボ押しでリラックス
親指と人差し指の付け根のくぼみ（合谷）を少し強めに押す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。

当日 用意した方がよいもの

- * 常備薬 家庭にある薬（頭痛薬・胃腸薬・風邪薬）+いつも飲んでいる薬
- * カイロ 貼る用 ⇒ 腰・背中 貼らない用 ⇒ ポケットに
- * 防寒具（マフラー・手袋） * 予備のマスク * ハンカチ、ティッシュ
- * 水筒（水分）

★ 試験当日は、急に気分が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることもあります。急な体調不良にも対応できるように十分な準備が必要です。また、当日慌てないためにも、必ず前日までに準備をしましょう。