

いよいよ大学入学共通テストの日程が近づいてきました。皆さん、体調はどうですか？
毎日遅くまで学校に残って勉強している皆さんを見て、私も何か応援がしたいと思い、この保健だよりを作りました。

私がアドバイスできるのは健康面のことだけですが、試験も近づき緊張も高まっている頃かと思いますので、休憩中などホッと一息ついたときに目を通していただけたら嬉しいです。

皆さんの頑張りが春に大輪の桜を咲かせますように！！



睡眠についてのアドバイス

○パソコン・スマホ…寝る直前は避けましょう。

睡眠に大切なのは睡眠ホルモンのメラトニン。
ブルーライトはメラトニンを抑制してしまいます。

○寝つきが悪いな～と思ったら…

自律神経を整える飲み物 ホットミルク がオススメ。牛乳に含まれるトリプトファンが幸せホルモンを作る材料になり、心身のリラックス、集中力アップや記憶力アップも期待できます。

○夕食後3時間は胃腸が活発に働いているので起きておこう。

栄養についてのアドバイス

○やっぱり栄養バランスは大切。

前日の夕飯などは揚げ物など脂っこいものは避け、和食を中心に。
ゆっくり噛んで食べると心も落ち着きますよ。

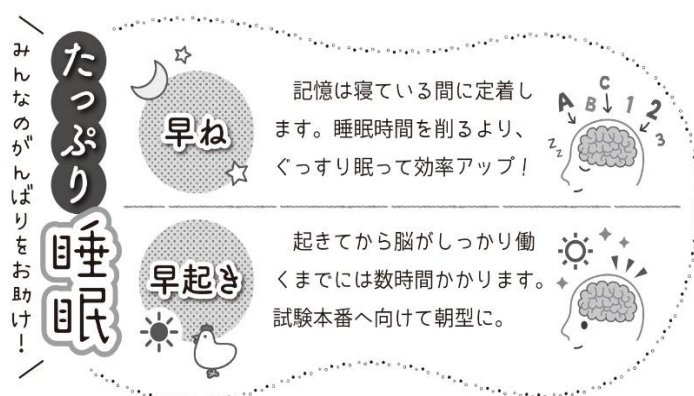
「最後まで勉強したいから…」と焦って食べるのではなく、前日の夕食くらいは今までの自分の頑張りを認めながらゆっくり食べましょう。

○内臓に負担をかけないための食べ方

汁物・野菜→根菜・副菜などおかず→炭水化物の順に食べるとGOOD！

○科目と科目の間に糖分補給を…

集中力を高める基本は血糖値を高くKEEPしておくこと。
あまり血糖値が高くなりすぎると眠気の原因になるので、糖分を
毎休み時間、こまめに補給できるといいですよ。(チョコや飴など)



分類	消化の良い食材	消化の悪い食材
穀物類	おかゆ、うどん、パン	玄米、シリアル、ラーメン、そば
イモ類	ジャガイモ、長芋	サツマイモ、ゴコンヤク
豆類	豆腐、味噌、きな粉	油揚げ、がんもどき、ナッツ
卵	茶碗蒸し、玉子豆腐	目玉焼き、玉子焼き
魚介類	白身魚	青魚、イカ、タコ、刺身
肉類	鶏ささみ、ヒレ肉	ハム、ソーセージ、脂身肉
野菜類	キャベツ、大根、かぼちゃ、人参、カブ、じゃがいも	ごぼう、レンコン、タケノコ、キノコ類
果物類	リンゴ、バナナ、モモ	スイカ、梨、ミカン、オレンジ
乳製品	ヨーグルト、温かい牛乳	冷たい牛乳
菓子類	ゼリー、ビスケット、カステラ	ドーナツ、ポテトチップス、炭酸、コーヒー

試験前日～当日に気をつけてほしいこと

試験前日の夜

□とにかくやるべきことはやり切った!!明日のために早く寝ること!!

不安な気持ちはあるかと思いますが、ギリギリに焦って詰め込んだものは意外とすぐ忘れてしまうもの。

「あれも、これも…」と不安で寝つけないかと思いますが、ベッドには早めに入りましょうね。

□忘れ物がないか早めにチェックしておこう!!

当日、受験会場に持っていく荷物の確認も早めに行いましょう!!

□湯船に浸かろう

時間に余裕がある時は、できる限り湯船に浸かったほうがリラックスできて、寝つきも良くなりますよ。



試験当日朝～夕

□試験時間3時間前には起床!!

9:30 からの試験の場合、6:30 には起床しておく。頭の回転が良くなるのは起床後3時間頃から。

□朝食は必ず食べる

栄養補給で頭の回転が良くなるだけでなく、よく噛んで食べることで、身体も目覚めます。

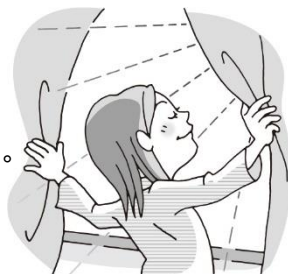
朝食後はトイレに行く時間もゆっくりとれると BEST!

□試験開始直前には目を閉じてリラックス

周りの人や風景が目に入ると、どうしても心がザワつきがちに…そんな時はゆっくり目を閉じて、好きな歌を心の中で口ずさむといいですよ。

□科目と科目の休み時間は必ず身体を動かして!!

ずっと座った状態だと血液が下の方に溜まります。みんなが使いたいのは『頭』ですよ。頭・全身に血液を送るためには動くことが大切。特に股関節は全身に血液を送るポンプの役割があるので屈伸やスクワットなどをして血液を送りましょう。気分もすっきりしますよ!!



お守りだと思って最後まで感染症対策を…

『今シーズンはインフルエンザの発生報告が過去最高』など心配になるようなニュースも流れています。感染症が心配なこの季節、最後までできることは基本的な感染症対策を徹底することです。

ウイルスが好きなのは【寒くて、乾燥している場所】。こまめな水分補給も重要です。

手洗い・うがい・消毒はもちろんですが、当日持っていく荷物には、替えのマスクやポケットティッシュも多めにに入れておきましょう。

携帯用の手指消毒用アルコール・除菌シート・のど飴があると安心ですね。



受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫



試験当日、緊張で心臓がバクバク…という人も多いでしょう。

「緊張してはいけない」と考えると、もっと焦ってしまいます。

緊張するのはダメなことではありません。私たちにとって自然なことで、がんばろうという気持ちの表れです。適度な緊張は集中力を高めてくれたり、実力を発揮するのを手伝ってくれたりもします。



それに、ドキドキしているのはみんな同じ。あなただけではありません。緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています!

