

ほけんだより

受験生
応援号



2025年1月8日発行
大分市立東陽中学校保健室
文責:井上 No.22

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。勉強を毎日頑張ることはもちろんですが、本番が近づいてくると、気持ちが焦り、つい頑張りがちですが、大事な時に体や心が疲れてしまつては大変です。受験当日、100%の力が出せるように生活を見なおしてみましょう。



☆睡眠について

●睡眠の役割は

- ①成長ホルモンを分泌させる
- ②体と心の疲労回復
- ③記憶を整理する
- ④免疫力をあげる



●夜型→朝型へ

朝型の生活リズムをつくるのが大切です。脳がしっかり働き始めるまでに、起床から3時間は必要です。試験開始時間から逆算して起床時間を決めましょう。



●睡眠時間の最適は

中学生にとって必要な睡眠時間は8～10時間とされていますが、最適な時間は人それぞれ。自分がスッキリ目覚める時間を知ることが大切です。しかし、7時間以上は最低でも寝ましょう。

●質の良い睡眠をとるためには

- ①寝る前にスマートフォンやゲームを見ない
ブルーライトによって、体が昼間の環境だと勘違いしてしまいます。
- ②入浴は寝る2～3時間前に
あまり熱さを感じないぬるめのお湯に30分程度つかりましょう。

☆食事について

朝ご飯は、絶対に抜かず3食バランスよく食べよう。

○ビタミンA:目や皮膚の粘膜を健康に保ち、抵抗力を強める役割がある

例)レバー、バター、卵黄、人参、ウナギ、モロヘイヤ、ほうれん草、かぼちゃ

○ビタミンC:毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ働きがあるほか、抵抗力を強める役割がある

例)ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、ゆず、キウイフルーツ、いちご

○ビタミンE:体内の脂質の酸化を防ぎ、脳を活性化させる役割がある

例)アーモンド、卵、アボカド、大豆、ウナギ、かぼちゃ、たらこ、鮭、抹茶

○EPA:血管・血液の健康維持に重要な役割がある

例)マグロ、サンマ、サバ、イワシ、アジ、カツオ、ブリ



☆心の健康について

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合格しなく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。自分一人で抱え込まずに、家族や先生にも話してみてください。

試験当日は・・・

○腹式呼吸をする

- 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、息を止める



☆これを落ち着くまで繰り返します

○ツボを押す

効果的なツボ押して、気分をリラックス！



✿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。

✿劳宫(ろうきゅう)

心の疲れに効くツボで、血行が良くなり、体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。

緊張は、モチベーションが高まっている証拠です。今までの学習の効果を出すためにとても大切!ほどよい緊張も受け入れてみると、自分の力をさらに引き出すことができます。

☆ 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
友達にももらうことのないように自分の分は自分で用意しよう。

○カイロ 貼る用は腰や背中に、貼らない用はポケットに

○防寒具 ネックウォーマーや手袋など

○ハンカチ、ティッシュ

○飲み物 休憩時間は、こまめに水分をとりましょう

○予備のマスク 耳にかけるとひもがとれてしまった場合など予備が1、2枚あると安全ですね。

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。急な体調不良にも慌てず対応できるように十分な準備をしておきましょう。

また、当日余裕を持って行動できるよう、必ず前日までに準備をしておきましょう。



自分を信じて、頑張れ緑ジャージ!!!

保健室から応援しています

