

ほけんだより 受験生応援号

受験生はラストスパート！

試験が近づくとう勉強に一生懸命になるあまり、生活リズムが乱れたりしていませんか？疲労や栄養不足は免疫力が低下する原因です。体調を崩すと勉強も進まないし、試験当日なら実力が発揮できません。焦る気持ちもあると思いますが、規則正しい生活と十分な栄養、休養は不可欠です。家族の人にも協力をしてもらってインフルエンザ等の感染症にかからず、万全な体調で受験に臨んでください。



受験生の食生活について

朝型のリズムにすることをおすすめします！

本番の試験は朝から日中にかけて行われます。この時間に身体も頭も一番よく働くリズムを事前に作っておくと、本番で実力を発揮しやすくなります。夜型になってしまっている人が、朝型に切り替えるためには、まず「朝ごはんを食べる」ことが大切です。また、夜は胃腸の働きが悪くなるので、寝る直前の食事は胃もたれの原因になります。夜食は就寝時間の前 2~3 時間は食べないようにします。空腹でつらい場合は、油ものは避け、消化の良いものを食べましょう。

ご飯派！受験生におすすめ朝ごはん！「鮭とまいたけの味噌汁」「ブロッコリー、れんこん、トマトのごまあえ」

寒い朝、鮭とまいたけのみそ汁献立でカラダも心も温まりましょう！たんぱく質を含む鮭はうま味のきいた汁物として食べると◎うま味が消化を助けてくれるため、胃に負担をかけずに栄養素を早く吸収することができます。副菜にはビタミンCを含むブロッコリー、れんこん、トマトをごまあえに♪食事でも受験本番に向けた風邪対策を！

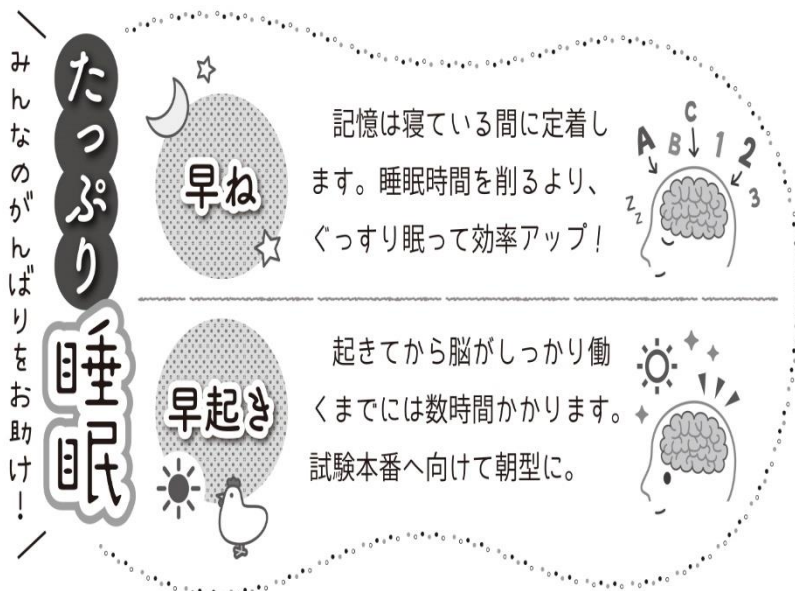
パン派！受験生におすすめ朝ごはん！「スペイン風オムレツ」

スペイン風オムレツ献立で栄養バランス◎
卵を使った朝食メニューにじゃがいもやハム、野菜を少し加えるだけ！また、じゃがいも・食パンに含まれる炭水化物（糖質）は、消化が早いため、朝のエネルギー補給にピッタリです！

レシピ：AJINOMOTO ホームページ参照

受験生の睡眠について

脳は、起床後約 2 時間以降からが一番、活性化するといわれています。夜遅くまで、勉強を頑張っ、家を出るギリギリまで寝ていることはありませんか？自分の試験の開始時間が 9 時だとしたら…何時に起きたら、脳の働きがよい時間帯に試験が受けられるでしょうか。今から、本番に向けて、少しずつ調節をして、体を慣らしておきましょう。



上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受 験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



私の息抜きは
大好きな音楽を
聞くことでした

区切りがついたときのご褒美を
決めるとメリハリができます。音
楽や読書など、自分の好きなこと
に使う時間をつくりましょう。



集中力が切れたら
散歩に出かけて
いたよ

外に出られないときは、机から離
れて少し体を動かすだけで気分転換
に。背伸びや首・うでを回すなどの
ストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが
焦るときは
深呼吸！

おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かく
り返すと心が落ち着きますよ。

- ① 3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ② 同じように3秒かけて鼻から息を吸う



頭がぼおつと
してきたら
お風呂がおすすめ

お風呂でくつろげば頭
もすっきり！ 温かいタ
オルを目に当てるのも気
持ちいいですよ。



ほかに！

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

受験生のみなさんへ 緊張しているあなたで大丈夫

受

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、力を出し切れるように…応援しています！

