



必要な睡眠時間は人それぞれ

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。



夜型から朝型へ切り替えを

勉強をがんばりすぎてつい夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、

夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかくがんばってきたのに実力を出しきれないのは残念です。



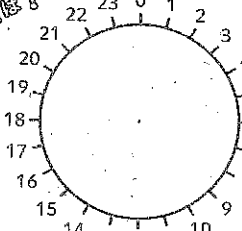
朝型への切り替えは計画的に

- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

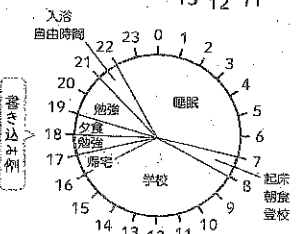
／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
今の就寝時刻は？	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は？
：	：	：	：	：	：	：

生活時間へ急な変化は、体調を崩す原因にもなりかねません。少し余裕を標、て始めれば、苦勞も半減するはずですよ。

自分にぴったりの1日は？



まずは睡眠から書き込もう



負けるな！受験生

がんばるペースを

自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。万全な状態で本番を迎えるためにも、ちょっと深呼吸して、いまの生活を見直してみよう。



適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。

発散方法を見つけておこう



ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合もあります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎたままにならないよう上手に発散しましょう。

あなたの好きなものはなんですか？

絵を描く

スポーツをする

友達とおしゃべりする

本・マンガを読む

カラオケに行く

おいしいものを食べる

ゲームをする

買い物をする

散歩をする

音楽を聞く

あなたの好きなものは？

体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。

仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。

カゼ対策も万全に！

カゼは予防できる疾患です。予防の基本は普段から習慣づけておきましょう。

- (こまめな手洗い) (生活リズムを整える)
- (栄養バランスの良い食事をとる) (寒さ対策をする)
- (入浴は避ける) (部屋を加湿する)

今年はカゼ以上にコロナの対策を大切ですが、コロナもインフルエンザもカゼも、感染症の予防の基本は同じです。

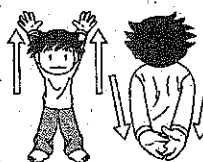
●勉強中、または勉強後の 疲れたからだを元気にする体操●

①首のまわりの筋肉をほぐす



手を腰にあてて安定したポーズをとります。ゆっくり前→横→後→横→前の順にまわします（1回転8秒間）。
【ポイント】
ゆっくりストレッチしながらほぐす。

②肩関節をなめらかにする



はじめに両手を上に垂直に上げ背伸びする（8秒間）。ついでからだの後ろで手を組み後へ引き、肩甲骨を引き寄せます（8秒間）。
【ポイント】
ゆっくり息を吐きながらストレッチする。

③おなかのまわりの筋力をつける



両腕を組んで上にあげ、からだを伸ばしながら左方向へ倒します（8秒間）。左右交互に行います。
【ポイント】
からだを真横に倒す。

④前屈で、腰のまわりの筋肉を柔らかく



息を吐きながら前屈します。力を抜いて8秒間。
【ポイント】
息を止めない。指先の届く目標を決めて行う。

⑤後屈で、腰のまわりの筋肉を柔らかく



両腕を腰にあて、息をゆっくりはきながら後屈します（8秒間）。
【ポイント】
息を止めない。あごを出す。膝を曲げてよい。

⑥脊椎の関節を広げ、脊椎を強化する。



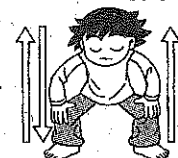
寝ころんで両腕をあげ、手で同じ側の足のかかとをつかんでストレッチ（10秒間）。
【ポイント】
頭を軽く上げ、背中を丸めてストレッチする。

⑦足の裏側の筋肉を伸ばし、膝関節を強く



両足を前へ出して座り、左膝を左手で押さえ、右手で左足のつま先をつかんでストレッチ（15秒間）。左右交互に行います。
【ポイント】
息を吐きながらゆっくりストレッチする。

⑧弱くなった脚力をつける。



両脚を開き、からだを沈めていく（10秒間）。深く沈めると刺激は強くなります。次に膝を伸ばします。ゆっくり足の屈伸運動をします。
【ポイント】
手は腰に軽く置き、膝の曲げ伸ばしを大きく。



①②③ 受験生のみなさんへの“食”の話 ④⑤⑥ 心を落ち着かせる食べもの

上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

試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て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作りましょう。



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！

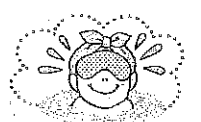
おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

- ①3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



頭がぼおっ
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。



受験生のみなさんは、緊張が多い毎日が続きますね。いろいろなリフレッシュ法がありますが、食べ物の中にも緊張をやわらげる働きをするものがあります。

カギとなるのは「トリプトファン」という成分。トリプトファンには、精神を安定させる働きと、気持ちを落ち着かせる作用があるといわれています。
★牛乳、乳製品 ★バナナ ★納豆 ★豆腐

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。私達にとって自然なこと。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えて、力を発揮できるようになる...

保健室からも応援しています!!