

# ほけんだより

3年生 NO19

令和5年1月23日  
京都市立双ヶ丘中学校  
保健室



## 受験前の体調管理



最後は体調だ！

### ☑ 体調をととのえる

受験前は、いろいろやり残しているような気がしてきて、「時間が足りない～～！！」と夜遅くまで勉強しようと思います。でも、たとえどんなに学力があっても、試験当日に熱が出たら休まないといけなくなります。受験では、最後の最後は体調です。

受験直前は、絶対に無理をしないこと！ 規則正しい生活を心がけましょう。

そして、そろそろ朝型に変えるようにしましょう。

起きてから3時間くらいたたないと頭は働かないので、試験開始時間から逆算して起きるようにね！



\* 新型コロナウイルスやインフルエンザの感染が拡大していて心配だと思いますが、みんなができる対策をやるしかありません。学校でも、換気・手洗い・手指消毒・ソーシャルディスタンスを心がけてください。

\* 自分や周りの人のためにも、体調が悪い時は無理せず家でしっかり休んで体調を整えましょう。

### ☑ 眠る



ぐっすりと十分な睡眠をとる。その日その日によって寝る時間がまちまちというのが一番良くないです。受験の日まで、寝る時間と起きる時間は同じくらいにしましょう。睡眠時間を削ると体調を崩しやすくなりますよ。

### 寝つきが悪いあなたに、ワンポイントアドバイス！

- ① コーヒー・紅茶・濃いお茶を飲むと、眠りにくくなるので避けましょう。  
ホットミルクなどを飲むのは、寝つきが悪い時はいいですよ。
- ② 足元が冷えると、寝つきが悪くなるので、暖かくしましょう。
- ③ お風呂は、寝たい時間の1時間前くらいに、38～41度のお湯に20～30分ほど入ると、心身ともにリラックスできます。入浴でいったん体温が上がった後、体温が下がるときに眠気が強くなるので寝つきが良くなります。
- ④ 自分のリラックスできるもの・場所などを使いましょう。（ふわふわの物、好きな香り等）

\* 眠れない時でも、体を休められたらOK！。眠れない・眠れない！と思うと、それがストレスになり、よけいに眠れなくなったりします。少々眠れなくても目をつむって横になっているだけで、かなり体の疲れは取れるので大丈夫！

## ☑️ **食べる**

体力を落とさないように、きちんと食べましょう。頭に栄養がいけないのも困りますね。

- 一日三食をきまった時間にとる。間食が多いと食べられないよ。
- タンパク質、色の濃い野菜は、毎日しっかり食べよう。
- 夜食は胃に負担のかからないものを軽くとする程度にする。

## ☑️ **疲れをとる**

一日の疲れはその日のうちに解消させましょう。疲れが重なってきた頃によく風邪を引きます。

- 疲れは目から！ 部屋は、明るくしましょう。
- 同じ姿勢は疲れのもと！ 時々からだを軽く動かしたり、休憩しながら勉強しましょう。
- 冬は空気が乾燥するので、湿度の調整とうがいをししましょう。
- 部屋全体を適度に暖かくする。 やたらと暑くするのではなく、頭寒足熱。

湯ざめに注意！！

この他にも自分の体のことなのだから、よく考えて健康には最大限の注意を払うよう心がけましょう！



**最後は体調だ！**

### **3つの首を温かくしよう！**

首・手首・足首の3つの首を温めると、体の冷えをぐっと抑えることができます。足首が外気にさらされていませんか？靴下やタイツなどで防寒しましょう。

受験前に不安になるのは自然なことです。みんな初めての受験は、大なり小なり心配なのです。あなただけではないよ。他の人も同じような気持ちでいるよ。

## 受験前のメンタルヘルス・アドバイス（ポジティブ心理学より）

気が滅入りやすい時だからこそ、

★プラス言葉をあえて使う！（不安があってもマイナス言葉は封印しよう）

★無理にでもポジティブ思考で考える！

プラス言葉を口に出して、クラスの中で言いまろう！

不安なことを考えると、どんどん気が滅入っちゃうだけで、力も出ません。

## それでもドキドキなら、478呼吸法でリラックス〜〜♡

保健室前の掲示板にやり方が貼ってありますよ。

鎮静剤と変わらないくらいの効果があると言われています。知っておいて損はない！