

ほけんだより

受験応援号

令和5年1月30日 身延中学校保健室

いよいよ前期入試目前ですね。本番を目前に控え緊張で、食事ものどを通らない…なんて人もいるかも知れませんが、ここまで一生懸命頑張ってきたみなさんなら大丈夫！！自信を持って当日を迎えてください。

そんなみなさんに保健室からのお願いとエールを送りたいと思います。後期試験のみなさんも自分たちの本番に向けて是非一読してください！（^o^）

当日の感染症対策について

もうそんなのは分かってるよ…と思った人もいるかも知れませんが、念には念を入れて確認してください！！

1. 朝の検温、健康観察は確実に！！

当日の朝はいつも増して念入りに、必ずお家の人と一緒に体調の確認を行いましょう。発熱等の体調不良がある場合には、無理をせず、中学校に連絡をして、指示を仰ぎましょう。また、会場に到着してから体調不良を感じた場合も速やかに申し出るようにしてください。

2. マスク着用、手指消毒や手洗いの徹底！！

マスクは必ず着用していきましょう。予備もカバンに入れて行ってください。試験会場等の入退室時の手指消毒を心がけましょう。また、お手洗いへ行った後には、石けんを使って手洗いをし、ハンカチできれいに手を拭きましょう。

3. 他の受験生との距離を確保！！

試験監督の指示に従うのはもちろん、移動の際には、自分自身でも意識をしましょう。

4. 寒さ対策を万全に！！

換気が徹底されることにより、室温を保つことが困難な場面が予想されます。寒さで体調を崩してしまわないように上着の着用が認められています（但し、不正を疑わせる不要な記載があるものは禁止）。下に何枚も着込んでしまうと、脱ぎ着をする際に不便なので、上着で調節する方が望ましいです。

◎前日の夜は、お風呂にゆっくり入って、早めに就寝するよう心がけましょう。（*_^*）

緊張を自分の味方に

ストレスって嫌なやつだと思われがちですが、実は、適度なストレスはむしろ私たちの心と体を成長させる上で必要なものなのです！

受験に向けて、みなさんが感じている緊張感…。プラスの力に変えていきましょう！！

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。

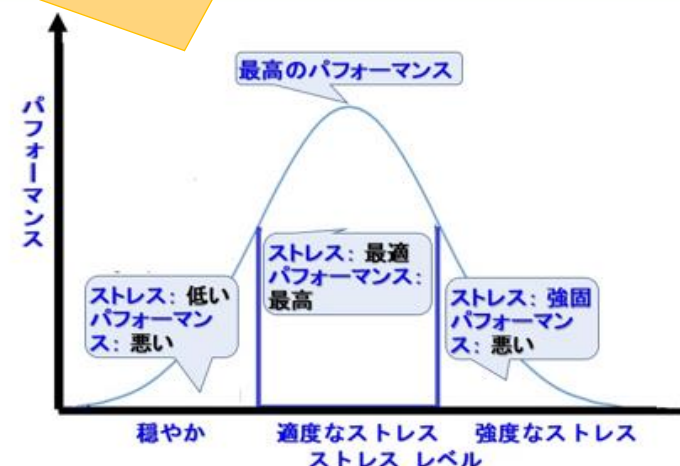
緊張とうまく付き合って、力を出し切れるように…応援しています！



適度な緊張感が最高のパフォーマンスにつながることは、心理学者のヤーキーズとドットソンの研究によっても証明されています。（ヤーキーズ・ドットソンの法則）

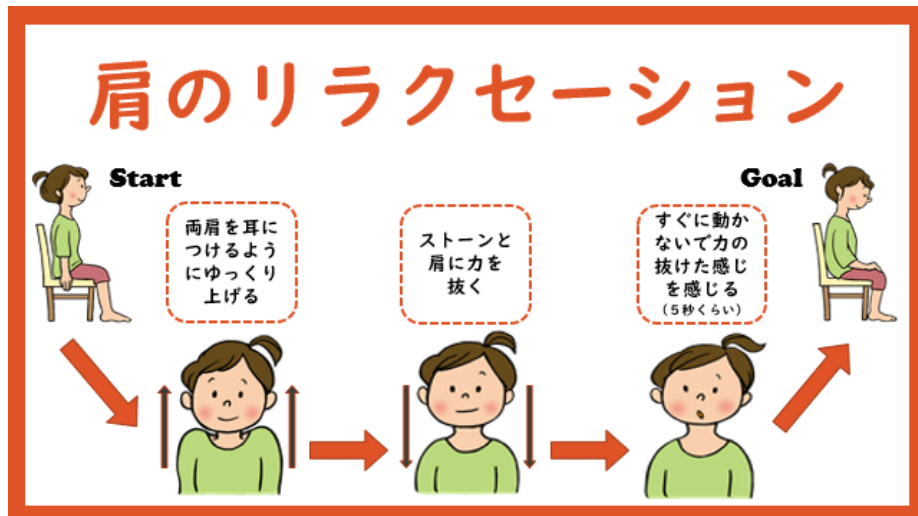
適度な緊張感は、強い味方です。また、緊張感は、今まで必死に努力してきた人ほど、また、その試験にかける想いが強い人ほど感じるものだと私は思います。「緊張するくらい頑張ってきたんだな。」と自分をほめてあげましょう。自分の努力を信じて自信を持つことが大切です！

裏面では、試験本番前の緊張を和らげる方法をご紹介します。

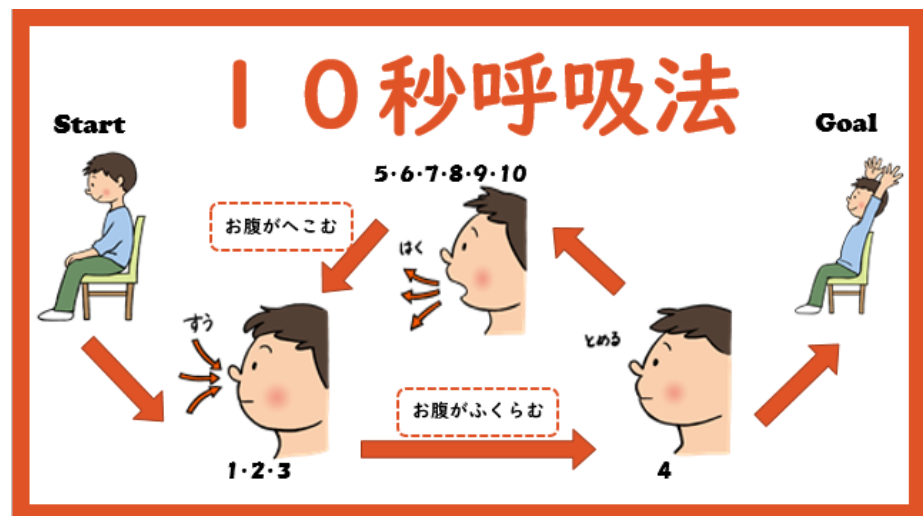


ヤーキー・ドッドソンの法則
(Yerkes - Dodson's Law)

東京都労働相談センターHPより



1. まずは姿勢づくりからです。イラストのように腰掛けてみましょう。
 2. このとき、腰を反らしすぎないように、おへそは引っ込めてください。
 3. 嫌でなければ、目を閉じてみましょう。
 4. 両肘や指先に力が入っていませんか？肩以外の力は抜きましょう。
 5. マスクの下はにっこり笑顔です。😊
 6. Start から Goal までの動作を 2 回繰り返しましょう。
 7. 静かに目を開け、深呼吸を 3 回行い、最後に大きく伸びをして終了です。
- ◎適度な緊張を保ちながら、余計な力を抜く方法なので、試験前に行うと有効です！



1. いったん背筋をピンと伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら背中の中の緊張を緩めます。
 2. 嫌でなければ、目を閉じてみましょう。
 3. もう一度息を吸って、口からゆっくりと吐き出します。
 4. 吐き出したら、イラストのように、鼻から静かに息を吸っていきます。
 5. 10 秒間のサイクルを自分のペースで続けましょう。
無理なく、ゆっくりとした呼吸を心がけましょう。
 6. 60～90 秒続けたら、徐々に自然な呼吸へ戻します。
 7. 最後に、大きく上に伸びをします。ぐーっと伸びて、脱力です。
- ◎気持ちを落ち着かせたいときに有効です。

先ほども述べたように、前期試験を受験する人達は、試験はもう目前！といったところですが、後期試験を受験する人達はあともう一踏ん張り！ですね。

不安でしんどくなったり、イライラしたりしていませんか？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。そんなときにオススメのリラクゼーション法を紹介します。気持ちが落ち着きますよ。試してみてください。



受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保
寝不足だと、集中力が下がってしまうかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型↓朝型の生活に
試験が始まるのは午前中のごとくほとんど。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう
無理して長引いたら大変。「体調が悪いな」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています

ファイ！

健康管理が受験を制すカギ！？

「睡眠を十分とる」と「生活リズムを整える」ことを心がけましょう。これらに加えて、脳を活性化させるためには、食事も欠かせません。食後 3 時間で脳の活性がピークになるので、試験開始時間から逆算して 3 時間前に朝食を摂るようにしましょう。

受験生にオススメ食材！！

- 大豆 記憶力・集中力をアップさせる
- ごま 脳に活力を与え記憶力を高める
全身の血行が良くなり、その結果脳細胞に十分な酸素と栄養が届く
- 魚 思考力・集中力を高める DHA が豊富
DHA をたくさん摂取するほど脳の働きが良くなる
- バナナ やる気の源であるセロトニンをつくる元となる必須アミノ酸のトリプトファンが豊富