

ほけんだより

2024年1月26日発行 受験生号 天王寺川中学校 保健室

突然、真冬らしい天候になり寒くなりましたね。

3年生のみなさん、いよいよ入試が始まります。初めての経験で、あせりや不安から、イライラすることもあるでしょう。

心身ともに、ベストな状態で受験日を迎えることができるように、少しだけアドバイスを伝えます。

受験期の健康管理で大切なこと！

感染症対策

- ・ バランスのよい食事、十分な睡眠、体力の維持を心がけ、体調を万全に整えておきましょう。
- ・ 3密を避け、マスク着用、手洗いを習慣化するなど、流行している感染症に応じた対策を工夫しましょう。



質のよい睡眠の確保

試験時間のパフォーマンスを上げるために…

- ・ 確保したい睡眠時間の理想は7時間以上。5時間を切ると集中力が低下します。
- ・ また、慢性的な睡眠不足が続くと、精神的に不安定になることもあります。

眠りはじめ「黄金の90分」をぐっすり

- ・ 眠る1～2時間前から脳をリラックスさせる。
(スマホ・タブレットなどの画面はあまり見ないか、光の調整を)
- ・ 眠る前の入浴はぬるめのお湯に。
- ・ 夜はコーヒーよりも温かいスープを。



受験当日に集中力を発揮するために

- ・ 脳がフル回転するのは、起床後約3時間必要と言われています。早寝早起きを心がけ、今から受験開始時間の3時間前に起床する習慣をつけましょう。
- ・ もう一つ脳をフル回転させるために大切なことは、朝食をきちんと摂ることです。毎日しっかり食べましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの徹底！

不安が大きい時こそ、プラス思考で

普段からプラス思考の言葉を使いましょう

「大丈夫、自分是可以る」

「ここまでやってみよう」

～自己暗示につながります～

★周りの人には、頑張っていることを認めてあげ、プラス思考に受け止めてあげることが、よりよいサポートになります。

お互いに前向きに、そして少しずつやる気になる、そんな雰囲気をみんなでつくっていきましょう。

ストレスや不安への対処

- ・ 今できることを整理する。
- ・ 優先順位をつける。
- ・ イライラや不安は、まず自覚する。
- ・ 呼吸法も有効、自分でコントロールできるように。
- ・ 時々リラックして自分の時間を大切にする。



不安を安心に変えるセロトニン

セロトニンは、不安やストレスを解消し、精神の安定に関わる物質です。(肉や魚、豆、乳製品、卵、果物などに含まれるトリプトファンという物質から生成されます。)

セロトニンを不足させないためには、朝の光を浴びる、栄養バランスのよい食事をとるなど、まずは食事や生活習慣を整えることが大切です。



保護者のみなさまへ

保護者の方ができるサポートの基本は、食事と生活環境の整備です。悩みがすぐに解決できなくても、よく聴いてあげてください。頑張るのはお子さん本人です。

叱咤激励ではなく、何かお子さんが迷ったら、いつでも相談に乗るという姿勢や温かい声かけが大切です。

受験は、お子様にとって、初めての大きな選択の場面です。どう乗り越えるかという経験自体が人生の財産になります。サポートをよろしく願っています。