

すこやか



平成31年1月16日(木)

輪之内中学校 保健だより

『頭の回転』をよくするためには **食事が大切!**

脳はエネルギーが不足すると、働きが低下し、記憶力や集中力も低下します。そんな脳の**唯一のエネルギー源**となるのは**ブドウ糖**です。ブドウ糖が増えると脳の記憶力が**活性化**します。それが一番高まるのは**食後2時間ほどたってから**です。

ブドウ糖は**主食**となる**ごはん**や**パン**、**麺**などから多く摂取できます。

主食をしっかり食べましょう。また、試験は午前中から始まります。前日の夜に摂ったエネルギーは眠っている間に使ってしまう。朝食をしっかり摂って、午前中から脳をフル回転させましょう。



よりよく頭の調子を整えるための**睡眠!**

最低でも6時間は寝る

勉強して覚えたことは睡眠中に脳に定着されます。



受験勉強のためとはいえ、からだをこわしては何にもなりません。無理はせず、必要な睡眠はとるようにしましょう。

夜型から朝型へ

夜11時に寝て、朝6時に起きるのが生理学的にベスト!



入試2週間前までには朝型のリズムに切り替えて、本番に備えましょう。脳がちゃんと目覚めて、働きがよくなるのは、起きてから2時間後です。

勉強がはかどらない... こんな方法で気分転換!!!

- ・外に出て深呼吸
新鮮な空気で脳が目覚める
- ・少しだけ仮眠する
30分くらいで脳の働きが回復!

こまめに換気する

眠気もとれて、気分がリフレッシュ!

熱いタオルを目に当てる

血流がよくなり目がスッキリ!

さとお風呂に入る

5分ほど湯船に入ると疲れがとれます。

散歩する

10分ほど歩くだけでも効果があります。

3学期になり、いよいよ入試が近づいてきました。体調管理は合格への必須科目! 手洗いうがいを忘れずに、体調を整えて、**100%の力で試験に臨めるように**しましょう!!

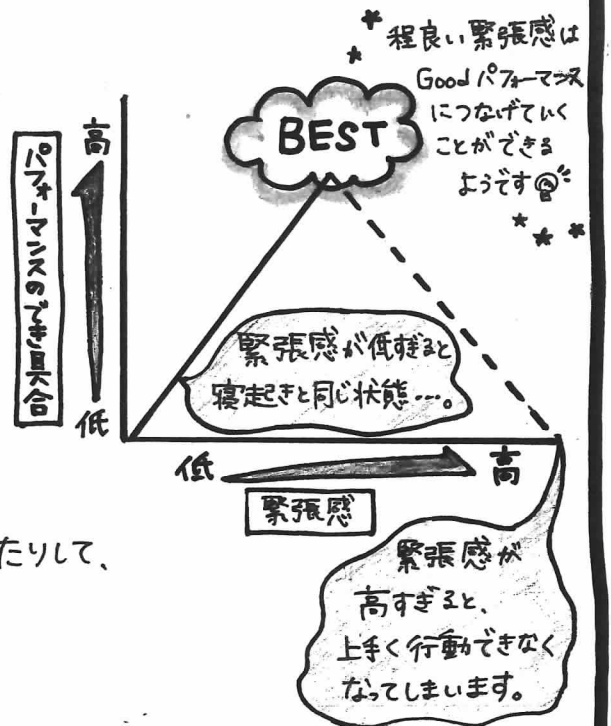
緊張を自分の味方にしよう!

緊張はよくないもの??

緊張は、「がんばらなければいけない」という自分の行動に責任を感じているから生まれる感情で、悪いものではありません。

むしろ、程良い緊張感では**集中力**などを高め、よいパフォーマンスにつなげることができます。

ただ、緊張感が高すぎると、頭の中が真っ白になってしまったり、悪いイメージしかできなくなってしまうたりして、思うように行動できなくなってしまいます。



緊張を自分の力にするオススメ方法

<h4>1. 呼吸を整え</h4> <p>気持ちを落ち着かせる。</p> <p>① 肩の力を抜き鼻から息を吸う。 ② 8秒くらいかけて口から大きく息を吐く。</p> <p>吸う 吐く</p> <p>緊張すると息を吸いがちになるので口を吐くことを意識しよう!</p>	<h4>2. 笑顔をつくり、</h4> <p>パワーをつける。</p> <p>笑顔はマイナス思考のストップに効果があります。</p> <p>「フリ笑い」でも効果があります。</p> <p>口角を上げるだけでもOKです。</p> <p>笑顔はストレスを軽減する効果も。</p>	<h4>3. マイナス思考は自分でストップ</h4> <p>結果はまた後についてくるもの! 結果を気にしすぎず今が主集中!</p> <p>「自分はできる」と信じる!! 時には自分に暗黒をかけることも大切です。</p> <p>自分に負けないこと!!</p>
--	---	---

...前日の夜は...

- ・夕食は消化のよいものを!
- ・お風呂でゆっくり温まってリラックス!
- ・朝あわてないように、持ち物の準備!
- ・勉強は今までやってきたことを確認する程度で!
- ・早めに寝る! 眠れなくても布団で休む。

...当日の朝は...

- ・早めに起きる!(試験開始の3時間前が目)
- ・持ち物の最終チェック!
 受験票 筆記用具 飲み物
 あったかグッズ 自信
 ↳カイロやインナーなどで寒さ対策を!
- ・時間に余裕をもって出発!! =3

みんなのことを応援しています!