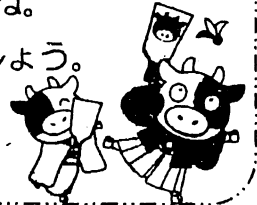


明けましておめでとうございます。2021年の幕開けですね。

みなさん、年末年始はゆっくりと過ごせましたか。あっという間に冬休みも終わりが過ぎ、3学期のスタートです。3年生はいよいよ本格的な受験シーズンがやってきますね。

お正月気分が抜けていない人もいますが、気持ちを切り替えていきましょう。

この1年も、みなさんが健康で安全な毎日を過ごせますように…。



休み気分から抜け出して生活リズムを整えよう！

睡眠をしっかりとろう

睡眠は“休養”という部分だけではなく、記憶の定着にも重要な役割を果たしています。

睡眠不足になると・・・集中力や免疫力の低下、イライラするなど感情にも影響します！

みなさんの睡眠の「質」はどうですか？

「質」のいい睡眠とはこの3つがそろっていることです

- ① すぐ眠れる ② ぐっすり眠れる ③ すっきり目覚める

規則正しいサイクルで睡眠と覚醒（目が覚めること）を行えるのは、「メラトニン」というホルモンが出されるからです。しかし、寝る直前までテレビやパソコン、携帯電話やタブレットなどの光を浴びていると、このホルモンを出す力が抑えられるため、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりしてしまいます。

みなさん、一度今の自分の生活をふり返ってみてください。



みんなのがんばりのおかげ！

たっぷり睡眠

早寝

早起き

記憶は寝ている間に定着します。睡眠時間を削るより、ぐっすり眠って効率アップ！

起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。試験本番へ向けて朝型に。

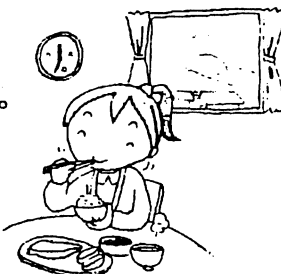


朝食をしっかりとろう

脳は常にエネルギーを安定して供給しないとしっかり働くことができません。

朝食をとらないと、眠っている間に使われたエネルギーを補えず、体温も上がらないため、午前中はエネルギー不足の状態になってしまいます。

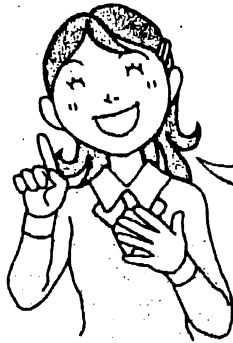
できる限り朝食は食べるようにしましょう。



上手に息抜き
できていますか？

おすすめリフレッシュ

受 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ると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つくりましょう。



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。

- ① 3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。



ほかにも

アイデアいろいろ



換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す

など

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、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！

