

# 進路だよい 『路 みち』

卒業式の練習が始まり、いよいよ来週、皆さんは3年間学び仲間と共に過ごした中学校と別れる日を迎えます。しかし、まだ公立高校の一般選抜入試はこれからです。そわそわして心ここにあらずになっていませんか？そんな時はまず大きく深呼吸して落ち着きましょう。物事をゆっくり整理して行動し、受験に備えましょう。

全校集会で、校長先生が「緊張のほぐし方」について話してくださったことを覚えていますか？

## ・一つ目は『深呼吸』

ゆっくりたくさん息を吸い込んだら、今度はゆっくりと最後まで息を吐く。

深呼吸することで副交感神経が高まり、自律神経のバランスが取れるようになっていわれています。

## ・二つ目は『手のひらをほぐす』

手のひらにはたくさんの神経が集まっているので、ほぐすことで血行の流れがよくなって体温が上がり、リラックス効果が得られます。



## 1. 晩ごはん

### 『ブドウ糖』

脳のエネルギー源となる重要な栄養素です。ご飯やパン、うどん、パスタなどの炭水化物は最終的にブドウ糖に分解されて吸収されます。

### 『ビタミンB1』

ブドウ糖の吸収を助ける働きがあります。豚肉、魚、たまご、納豆などに多く含まれています。

### 『体を温める食べ物』

ショウガや発酵食品、根菜類がおすすめです。紅茶やウーロン茶、ココアも温かい状態で摂ると良いです。

### 『消化にいいもの』

炭水化物、タンパク質、野菜、果物、お菓子などをバランスよく摂りましょう。



避けたほうがいい食べ物には、消化の悪いものや生もの、辛すぎるものが含まれます。揚げ物や食物繊維が多いものは量を控え、よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。

## 2. 睡眠



試験前日の睡眠時間は6～7時間半が理想的。睡眠にはリズムがあり、寝ついてから約1時間半ごとに眠りが浅くなります。起床予定時刻から6時間や7時間半を差し引いて就寝時刻を決めると、朝にスッキリ目覚められます。



## 3. 理想の朝ごはん

【糖質・タンパク質・脂質】の3大栄養素のバランスが取れた食事です。

それでは、その3大栄養素はどのようなものに含まれているのでしょうか。

『糖質』主にごはん、パンなどの主食

『タンパク質』魚、肉、豆腐や卵など

『脂質』タンパク質を含む食品とナッツ、チーズなど



## 【生徒の皆さんへ】

今までやってきたことを信じて、落ち着いて最後まで諦めずに力を出し切りましょう！！

三稜中学校の教職員全員が皆さんを応援しています！！

