



令和8年1月  
粉河中学校  
保健室

3学期が始まって、2週間が過ぎました。1月19日の週からインフルエンザの人が増えています。10月から12月にかけて流行したのはインフルエンザA型でした。今回はB型の人も出てきて、2種類が混在しています。しっかり食べて、眠って、手洗い、うがい、換気をしっかり行ってください。



試験で力を100%出すために 「徹夜」は効果ないよ！



学年末テストを来月に控えている1～2年生と、受験勉強まったく中の3年生。試験日当日、これまでの努力を最大限に発揮するためにも、健康管理は重要です。万全のコンディションで試験が受けられるように、日頃から気を付けられる以下のことを、ぜひ、参考にしてください。

記憶が定着するのは、眠っている間

睡眠の役割…脳と体の疲労回復、記憶の整理

記憶が定着するために必要な睡眠時間は、6時間以上。毎日6時間以上眠ると、勉強の効果がるので計画的に勉強の時間を設定しよう。

そして起床後3～4時間で脳がしっかり働き始めます。

そのため、試験開始時間から逆算して朝起きる時間を決めましょう。

(例えば試験開始時刻 9時

→ 6時には起床)

暗記は寝る15分前に

眠ると脳は、直前に触れた内容から優先的に処理するため、定着率が高いそうです。

起床後、再度見直すとさらに効果抜群。



朝食は必ず食べる習慣



睡眠中、脳は情報の整理や、記憶、体の修復や再生、ホルモンの分泌など、忙しく働いている。そのため、眠っている間にたくさんエネルギーを使う。だから朝ご飯はしっかり食べよう！



○避けた方がいい  
○栄養ドリンク…用法用量の範囲内なら大丈夫。常飲はやめましょう。飲むなら、食後や補食とセットで。  
○エナジードリンク…体を興奮状態にするカフェインが多く含まれる大人向けのドリンク。依存性があり、取り過ぎるとめまい・不眠・吐き気などの症状が出ることがある。

○白米…脳のエネルギー源 ブドウ糖  
○納豆…集中力や記憶力を高める  
○みそ汁…体を温めて消化を助ける  
○卵料理…集中力や記憶力を高める  
～朝 あまり食べられない人～  
○果物(バナナ・りんご)…脳のエネルギー源 ブドウ糖  
○ヨーグルト…腸内環境を整える  
○シリアル…牛乳、ヨーグルトなどと一緒に  
○エネルギーゼリー…本当に食べても食べる気がしない人へ

## 緊張を和らげる方法

試験当日は、ドキドキしたり、緊張して手が震えたり、不安な気持ちになります。それは「交感神経」が優位に働き、体が「戦闘モード」になっている状態です。そんな時は、少しリラックスすると、自分の力を出しやすいです。その場でもトイレでもできる緊張や不安をやわらげる方法を紹介します。



### 2) 軽い運動 肩と腕をストン

- 両腕を下げ、こぶしを軽く握る。
- 肩をすくめるように上げたまま、10秒キープ。
- 一気に肩と腕をストンと落とす。



### 3) つぼを押す

息を吐きながら、3～5秒間「気持ちいい」と感じる程度に。

<緊張に効くツボ>

- 百会(ひやくえ)あたまのてっぺん
- 劳宮(ろうきゅう)手を握ると中指の先端があたる場所
- 神門(しんもん)手首のしわ 薬指の延長線上
- 合谷(ごうこく)人差し指と親指の骨が交差する少し上
- 内関(ないかん)手首のしわから肘の方に指3本分のところ

