

規則正しい生活習慣

受験当日のスケジュールに合わせた生活を

いよいよ高校入試が近づいてきました。3年生は、合格に向かって頑張っていると思います。ベストコンディションで試験に挑むには、心身の健康管理が大切です。風邪やインフルエンザ等に気をつけて、最後まで頑張ってください。1・2年生も受験前に苦しまないよう、今から規則正しい生活習慣を身につけよう。

☆睡眠時間を確保しよう

- ・集中力の源であるカテコールアミンは睡眠によってつくられ、脳内に蓄えられます。
- ・6時間以上の睡眠によって脳が休み、知識が脳に刻み込まれます。
- ・目覚めてから脳が活発に働くには2～3時間かかるので、朝6時には起きましょう。

☆眠れないときは・・・

- ・横になるだけでも、疲労回復効果があります。
- ・体を横にすると、副交感神経が高まり、リラックス状態になります。

☆リラックスしたいときは・・・

- ・ホットミルク、ハーブティー、しょうが湯を飲む
- ・入浴（38～40度のぬるめのお湯で）
- ・軽いストレッチ、深呼吸、背伸びをする
- ・好きな音楽を聴く
- ・写真や風景を見る
- ・プラス思考



☆夜型から朝型に切り替えよう

