



平成 23 年 (2011) 1 月 7 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

ガンバシ!!! 受験生～受験の心構え～

いよいよ、受験の季節がやってきます。みなさんの頑張りが、実を結びますように・・・

体調管理を万全に!

受験には体調管理が最も大切です。

ここまで受験のための準備を重ねてきても、本番に体調をくずしては意味がありません。

受験直前だからといって無理をするのではなく、試験当日に向けて、健康を保つように心がけましょう。



同じ時間勉強をしても、夜きちんと睡眠をとったほうが、勉強した内容が長く記憶されることもわかっています。睡眠をしっかりとり、『心』と『体』の充電をしましょう!

朝方モードに切り替え!

受験では朝早くから試験が始まるため、それまでに頭がしっかりとるべく起床時間を調整することが大切です。

夜型の方は、受験当日にいきなり朝早く起きるのではなく、**受験の少し前から早寝早起きをするように生活習慣を改めることが必要です。**

また、頭を働かせるためには、朝ごはんは不可欠です。必ず食べましょう!

防寒対策はしっかり!

受験会場の環境は予測できないので、受験当日は、防寒具の準備をしておきましょう。



ちょっとほっこり・・・

休憩時間に廊下に出て、深呼吸をしてほっと一息。短時間でもリラックスは大切です。

前日は、試験に備えて早く休みましょう。当日は早めに起きて朝ごはんをしっかり食べて、パワー全開で試験に臨んでください。

みなさんの健闘を祈ります!