

# 保健だより

令和7年11月12日  
渋谷区立原宿外苑中学校  
養護教諭 井関 陽子



## 受験生にエール！！！！

## 進路に向かう3年生の元気なところと体

さて、いよいよ進路を決める大切な時期がやってきました。受験勉強に励む中で、心と体の健康を保つことはとても重要です。今回は、皆さんが元気に入試を乗り越えるための健康管理のポイントをお伝えします。

しっかりと実践して、最高のパフォーマンスを発揮しましょう！

### 1. 規則正しい生活習慣

#### (1) 睡眠の重要性

十分な睡眠をとることで、集中力や記憶力が向上します。毎晩7-8時間の睡眠を目指しましょう。

#### (2) バランスの取れた食事

朝食をしっかり摂ること、野菜や果物を多く含む食事を心がけることが大切です。特に、試験は午前中はたくさんのエネルギーを消費するので朝ご飯はご飯やパンなどの炭水化物を中心にしっかりと食べましょう。

### 2. ストレス管理

#### (1) リラクゼーション法

深呼吸やストレッチ、軽い運動などでリラックスする方法を紹介します。

[【5分】マインドフルな呼吸瞑想 | マインドフルネス | ココイマ | 誘導瞑想](#)

(2) 趣味や休息の時間: 勉強の合間に好きなことをする時間を設けることで、心のリフレッシュが図れます。



### 3. 適度な運動

#### (1) 運動の効果

適度な運動は体力を維持し、ストレス解消、記憶力アップにも役立ちます。毎日30分程度の運動を。

#### (2) 簡単なエクササイズ

家でできる簡単なエクササイズやストレッチを紹介します。

[超初心者向け！自宅でできる運動不足解消エクササイズ（飛ばない・マンションOK）【10分】](#)

### 4. メンタルヘルスのケア

#### (1) ポジティブな思考

前向きな考え方を持つことで、困難な状況でも乗り越えやすくなります。

#### (2) 相談の重要性

困ったときには友達や家族、先生に相談するとよいでしょう。



### 5. 勉強のコツ

#### (1) 計画的な学習と休憩の取り方

効率的に勉強するための時間管理や計画を立てましょう。時間管理としては、十分な睡眠時間を確保し、勉強の時間配分を考えましょう。志望校の過去問を解いてわからないところを重点的に学習すると効果的。とにかく、慌てず、焦らず、あきらめず、一步一步行うことがポイントです。1から2時間勉強の合間に短い休憩を入れることで集中力を維持することができます。

### 6. 感染症予防

手洗いをまめに行い、銃や教室など人が集まる部屋ではマスクをするなど、感染対策を徹底的に行い、インフルエンザ予防としてインフルエンザのワクチン接種を行う場合は11月中に行うことをお勧めします。

### 7. 集中力を高める方法

(1) 遊ぶ時間、勉強する時間のメリハリをつける。

(2) タイマーを活用して勉強時間にメリハリをつける「45分勉強したら5分休憩する。」

(3) 糖분을補給する。勉強で消費した脳のエネルギーを補うために、エネルギー源のぶどう糖を果物などを食べて補います。

(4) マルチタスクでなく、一つのことを取り組む。「今日は英語をやる日」「暗記を頑張る日」と決めて取り組むと集中して勉強しやすくなります。

詳しくはこのリンクをご覧ください。[集中力が続かない！集中力を維持する時間を効率的にコントロールする方法 | ベネッセコーポレーション](#)