

# 保健だより

センター試験直前

★★受験生応援号★★

石川県立金沢二水高等学校  
平成21年1月9日

いよいよセンター試験1週間前になりました。ベストな状態で試験に臨めるよう、試験前の体調管理について特集します。受験勉強の合間に読んでください。

## ★★センター試験1週間前★★

ここまで来たら、センター試験の朝最高の状態で試験に臨めるように体調を整えるのが最優先です！

### 生活リズムを整えよう

センター試験開始時に脳がベストコンディションになるように日常生活を見直してみよう。

#### ①12時から6時までは寝る！！

知識を脳に刻み込むには6時間以上の睡眠が必要です。睡眠中は外部からの情報が入ってこない分記憶の定着に貢献しています。また、脳が完全に目覚めるには起床後3時間かかります。最低でも朝6時には起きるようにしましょう！休みの日も同様です。

#### ②10時と15時は必ず勉強！！

1日の中の勉強のピーク（集中力が高まり、勉強効率が最もよいとき）は午前10時と午後3時です。休日でもこの時間は必ず勉強しているようにしましょう。

#### ③90分でひと区切り

集中力が続くのは最大でも90分です。90分たったなら、休憩、リフレッシュをしましょう！勉強にもメリハリがつかます。

#### 寝る前には暗記科目を

眠る前に覚えた知識は、睡眠によって記憶の整理が行われ、鮮度バツグンの状態で脳に保存できます。1日の締めくくりに暗記科目を。

#### 文系と理系の科目を交互に...

数学、物理、化学など論理的に思考推理する作業は左脳がつかさどっています。一方、情報をデータとして記憶し処理する能力は右脳が優れており、文系科目の勉強に適しています。

勉強のスケジュールを組むときは文系と理系の科目を交互するとどちらか一方の脳にかたよらないため、頭が疲れにくくなります。

## 脳をフル活用できる食事

### ～栄養素編～

#### ブドウ糖 〈脳に必要なエネルギー源〉

ごはん パン 麺類 ハチミツ 果物

#### 賢い取り方

糖質をとるときはビタミンB1を含む食品と一緒にとると糖質の代謝が高まり疲労物質の蓄積を防いでくれる。

#### タンパク質 〈脳細胞の構成要素〉

肉類 卵 牛乳 魚類 豆類

#### ビタミン 〈脳の活性化に必要〉

B1…豚肉 玄米 大豆 納豆 ごま

ニンニク 枝豆

B12…卵 牛肉 チーズ 牛乳

B2…イワシ ほうれん草 小松菜

B6…とうもろこし いんげん かつお

マグロ サケ

C…ブロッコリー キウイ カキ

### ～食材編～

**大豆** 記憶力・集中力をアップさせるブレインフードとも呼ばれる

みそ 納豆 豆腐 豆乳 きな粉  
便秘の解消にも！

**ゴマ** 脳に活力を与え記憶力を高める

全身の血行がよくなり、その結果脳細胞に十分な酸素と栄養が届く

**魚** 思考力・集中力を高めるDHA

DHAをたくさん摂取するほど神経細胞間の情報伝達が活発になり脳の働きがよくなる。

DHAは焼き魚にすると20%揚げると50%失われる。

**バナナ** やる気の源トリプトファンを導くセロトニンが豊富



# ★★試験前日★★

ここまで来たら悪あがきは禁物です。明日の準備を再確認したら、しっかり睡眠をとりましょう。今日は勉強よりも体調管理を優先してください。

## 試験前日の過ごし方

- その一 徹夜は絶対しない！！**  
体と脳をしっかり休める。勉強したことを忘れにくくするためにも睡眠は必須。徹夜は翌日の体調を悪化させるだけ。
- その二 寝る前にはホットミルク**  
ホットミルクを飲むと、副交感神経が優位に働きリラックスできて寝つきがよくなる。
- その三 消化のよいものを食べる**  
脂っこい料理、冷たいもの等胃腸に負担がかかる料理は避ける。和食がベスト！
- その四 38℃～40℃のお風呂で半身浴**  
適度に汗をかき、代謝がよくなり、ぐっすり眠れる。



## 眠れなくても横になる！

試験前の緊張や不安でなかなか寝つけない人も多いはず。そんな時、体を横にするだけでも疲労回復効果があります。横になることで副交感神経が優位に働き、リラックスした状態になります。

## 牛乳がダメな人は・・・

体温に近い温度の水を飲みましょう。人間は睡眠中に汗をかくので起床時には水分不足になり血液がドロドロになります。カモミールやラベンダーなどリラックス効果のあるハーブティーを飲むのもおすすめです。冷え性の人には体をあたためる生姜湯がいいですよ。

# ★★試験当日★★

## おすすめ朝食

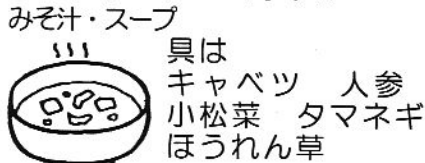
脳のエネルギー源  
**炭水化物**



脳の機能を高める  
**レシチン**  
豆腐 豆 卵

脳の働きを活性化する  
**グルタミン酸**  
納豆 高野豆腐

炭水化物・タンパク質の働きを助ける  
**ビタミン・ミネラル**



おでんも○



## 朝食は試験開始3時間前

食後3時間で脳の活性がピークになるので、試験開始時間から逆算して3時間前に朝食をとろう！

## お昼はお弁当

試験当日は昼食を必ず持参しましょう。



勉強しながら食べられるおにぎりはおすすめです。デザートにはバナナがベストです！



## 試験中ド忘れしたときは・・・

鉛筆を置いて目をつぶり深く深呼吸して教科書やノートを読み返そう。それでもダメなら次の問題を解く。そして全て解き終わった後にもう一度深呼吸を試みよう。きっと思い出せるはず！！



## 緊張したときは・・・

緊張に効くのは労宮というツボです。手のひらの中央にあり、このツボを息を吐きながら押さえる。その後深呼吸をしましょう。上半身の血流がよくなり、緊張がほぐれます。緊張したとき、人という字を手のひらに書いて飲み込むという動作は、この労宮というツボを刺激しているんです。

ぜひお試しあれ！！