

受験勉強

“ガンバリ”のすべてを発揮するために!

自信のないキミに… まだできる事はたくさんある!

- 問題集を完全に制覇していないのであれば、一度さらりと目を通そう。意外と気づかなかった、自分の弱点が見えてくるよ!
- ここで見つけた弱点を克服! 今やれば、十分身になる。覚えられなくても、一度解けたという自信が、当日のパワーに!



「もうバッチリ!」なキミに… 油断は禁物!

- 自分の弱点は十分わかっているはず。弱点の見直しを更に積み重ね、苦手分野を得意分野に変えてしまおう!
- とにかく、くりかえし覚えよう。単語帳・まとめノートを離さず持ち歩いて、問題集を完全制覇しよう。

体調管理

風邪・インフルエンザに負けないために!

十分な睡眠をとろう

体の免疫力を高めるリンパ球が増えるのは、夜休んでいるとき。風邪をひいて薬に頼るより、風邪をひかない体作りが大切です。

温度・湿度を調節しよう

風邪ウィルスは高温・多湿に弱いので、室温は20~25度、湿度を60~80%に保ちましょう。いつでもどこでも温度調節できるよう、服装で工夫するのも良い方法です。

バランスの良い食事をしよう

バランスの良い食事は体を温め、抵抗力を高めます。良質なたんぱく質とビタミンA・Cは特に重要。ビタミンCは風邪ウィルスに荒らされた細胞を治すのにも効果があるので、多く含まれるイチゴ・みかんなどを食べましょう。

体を動かそう

受験生は運動不足になりがち。軽い運動(※有酸素運動)をすることによって身体を暖める能力をつけることができます。風邪の予防にはウォーキング・ジョギングなどが良いですよ。

マスクをつけよう

外出するときはウィルスの玄関口を閉じましょう。のどの湿度を保つことでウィルスの繁殖も防げます。

手洗い・うがいをしよう

手についたウィルスや、空気中に浮遊しているウィルスがのどに感染するのを防ぐにはこの方法が一番です。殺菌効果の高いカテキンが含まれる緑茶・紅茶でうがいをするのも効果的です。

気持ちの問題

平常心を保てるように!

集中力・持続力をつける

今までの成果が発揮できるよう、平常心を保つことが何よりも大事です。ケアレスミスのないよう、落ち着いて問題に取り組める集中力をつけておきましょう。

ストレスを解消する

ストレスは自律神経を弱め、免疫力・抵抗力を低下させます。体調を崩す原因にもなるので、体を動かしたり好きなことをして気分転換をしましょう。