



3年生のみなさん、3学期に入り、進路決定に向けた大切な時期となりました。目標とする進路によって今の心境やこれからの過ごし方はそれぞれ異なると思いますが、一人一人にとって、大きな節目の時期です。心と体の状態を整え、これまで努力してきたことを精一杯発揮することができるよう、応援しています。不安なことや気になることがあるときは、いつでも相談してくださいね。

✓ 朝起きたら深呼吸をして、太陽の光を浴びよう



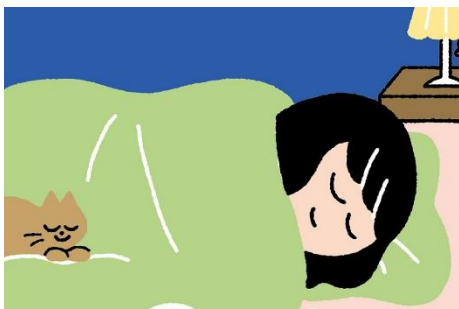
朝起きたら、全身に酸素を行き渡らせるイメージで、大きく鼻から息を吸い(4秒)、ゆっくりと時間をかけて吐きます(6秒)。深呼吸をすることで頭がすっきり目覚め、体がリラックスして緊張を和らげることができます。太陽の光を浴びることは、脳内でセロトニンというホルモンが分泌されて気分を安定させるだけでなく、体内時計を整えて夜にぐっすり眠るためにもとても大切です。

✓ 朝ごはんを食べて覚醒&エネルギーチャージ！



朝食を摂らないと、脳や体が覚醒せずぼんやりと過ごしてしまい、力を発揮することができません。しっかりと栄養バランスの整った朝食を摂ることが理想ですが、試験が近づくと緊張で食欲が落ちてしまう人もいられるかもしれません。そんな時はヨーグルトやスープ、果物など食べやすいものでも良いので、少量でも食べられるとよいですね。胃腸の調子を整えるためにも、大切な日の前日や当日は食べ慣れたものを食べるようにしましょう。

✓ 十分な睡眠時間を確保して脳と体を休ませよう



力を発揮するためには、脳と体をしっかりと休ませることが大切です。そのために、夕食は軽め・早めに済ませるようにします。寝る直前にたくさん食べてしまうと、消化のために全身をしっかりと休めることができません。勉強の合間に軽食を摂るときは、消化の良いものをよく噛んで食べるようにするとよいです。また、夜寝る前に不安になって気持ちを紛らわせたいときもあるかもしれませんが、スマホやゲームは布団へ持ち込まず、すぐに寝つけなくても目をつぶって休みましょう。

✓ 緊張したときは、リラックス



緊張したり、不安になったりすることは誰にでもあることです。気持ちが落ち着かないときは、無理に勉強を続けるのではなく、一度手を止めて休憩することも必要です。試験本番など大切な場面で緊張しているときは、まずは身体力を抜いてみてください。深呼吸をする、肩すくめてすんとおろす、両手をぎゅっと握って開く、などが効果的です。適度な緊張は、集中力を高め力を発揮させます。「大丈夫！自分はできる！」という気持ちを持ってほしいと思います！🔥