

受験で一番大切なことは「体調管理」です！当日を最高の状態で迎え、
実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう！



☆生活リズムを整える

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、早起きの習慣をつけましょう。

☆感染症の予防

かぜをひくと集中力が落ちます。手洗い・マスク・うがいで予防し、かぜかな？と思ったら無理せず休みましょう。

☆食事は腹八分目

当日の朝は普段通りに朝食を食べましょう。脳が活性化します！

受験当日、なに食べる？

- ◎なるべくいつも通りを心がけて
いつもと違うものを食べるとお腹がびっくりして調子が悪くなることも。量は「ちょっと食べ足りないかも…」くらいがベスト。
- ◎緊張で食欲がないときは
チョコレートなど、甘いもので少しでも脳に栄養を。
- ◎飲み物は？
試験会場は、寒いこともあれば暖房が効きすぎて暑いことも。温かいものと冷たいもの、両方を持っていくと安心です。ただしトイレが近くなるので飲み過ぎには注意。



万全の準備で実力を出し切つて！

2018年

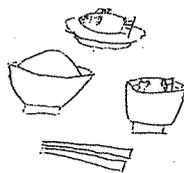
今年のご目標

保健委員会 作成

大切な時間を無駄にしないように、将来の夢に向かって一生懸命努力する。

(1年)

三食しっかりとる



(2年)

3年生に向けた勉強を



(1年)

お菓子の誘惑に

負けない!!



(1年)