

ほけんだより

# 受検応援号



鳥海中学校 保健室  
令和5年2月22日(水)



## 受検本番まで残りわずか！今できることは…

「自分の健康状態を管理すること」に力を注ぐ時期になりました。受検本番で100%の力を発揮するためには、体調を整え、頭がよく働く状態で受検に臨むことが大切です。



本番と同じタイムスケジュールで過ごそう

時間		過ごし方・やるべきこと
前日	21:00	メディアは完全OFFにする
	22:00	遅くてもこの時刻までに <b>就寝</b> する
当日	5:50	遅くてもこの時刻までに <b>起床</b> する  □朝ご飯を食べる  □トイレを済ます  □持ち物の最終チェック
	8:00	各校で到着確認
	8:50	<b>検査開始</b>

### 脳を休養モードに！

質の良い睡眠にすために



### 8時間睡眠で体も脳もしっかり休む！

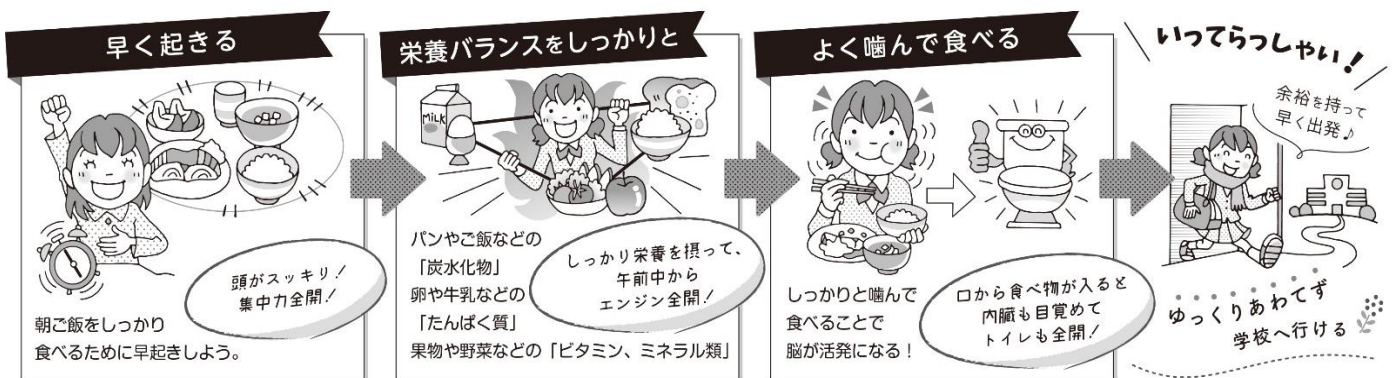
- ◎勉強したことを定着させよう
- ◎夜型→朝型の生活へ

### 早めに起床し朝の準備を確実に！

- ギリギリまで寝ていると…
- △食欲がわかず朝ご飯を食べない
- △トイレに行けず、検査中に…
- △心に余裕がもてない

### 朝ご飯でパワーチャージ！

- 寝ている間にも脳は動いている！
- ゆっくり朝ご飯を食べよう



△本番の数日前から ◎**今日から**生活リズムを整える！

