

【特集】

ガンバレ先輩！ 乗り切ろう！受験期

受験生の冬休みの過ごし方
受験生は体が資本

やってみませんか？

集中力&モチベーションUP



【インタビュー！！】



教えて！先生の高校生時代のこと

Teacher

YUYA MAEDA

【お知らせ】

ひと涼みアワード2022に紹介されました

熱中症予防キャンペーンの1コマ

【連載企画】

初クロスワードパズル！

だてちゃんからの挑戦状～④

受験生はからだが資本！

3年生はこれから受験する人や、1月14日、15日に大学入試共通テストを受ける人もいます。試験本番に心も体もいい状態で望めるように、受験前の健康管理方法をご紹介します！

試験は昼間。
夜型から朝型
に戻そう！

睡眠・食事・病気 の3点に気をつける

【受験前にやること】



1. 朝日を浴びる

午前中にしっかりと日光にあたると、体のホルモンが整います。朝型の生活を心がけましょう！

2. 朝食を取ること



文部科学省の「全国学力・学習調査」で、毎日朝食を食べている生徒は食べていない生徒より平均正答率が高いことがわかっています。朝食をしっかり食べて、勉強に集中できるようにしましょう！

試験の朝、ゲン担ぎに“カツ丼だ！”と普段食べなれないものを食べるのはNGです。

3. 手洗い・うがい

風邪や新型コロナウイルス感染症になると、体のリズムを狂わせてしまいます。病気は予防が肝心なので、手洗い・うがいは念入りに。

集中力が回復するリフレッシュ方法

息抜きの仕方一つで、成績がぐんとアップします。自分にあつたりリフレッシュ方法を探してみましょう。

例 友達や家族と話してストレス発散
時間を決めてやる。1時間勉強したら10分休憩・ゲーム・推し活
音楽を聴く、お風呂で歌う

【受験前にやってはいけないこと】

1. 夜更し(睡眠時間を削る)

しっかり寝ないと脳が働かないため、夜更しはNGです！睡眠時間には個人差がありますが自分がスッキリしたと思うまで寝てください。



2. 栄養ドリンクに頼る

栄養ドリンクは、糖分とカフェインの塊です。糖分で血糖値が上がり、カフェインの覚醒作用で一時的には集中力が上がるかもしれませんが、その反動があとから来ます。

3. 人混みに行く

人混みに行くと、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの病気をもらいがちです。受験前は人混みは避けましょう。



モチベーションの上げ方

成績が落ちたり、伸び悩んだりすると、勉強へのやる気が下がってしまうこともあると思います。そんなときのモチベーションの上げ方を紹介します。

例 試験が終わってからの自分へのご褒美を決める

勉強する目的を明確にする(志望校に合格する、模試で○点取る など)
無理のない計画を立てる など

前田侑也先生にインタビュー

★鹿本高校の先生たちのなかで一番若い前田侑也先生。高校3年生を思い出し、受験するにあたって、健康面・生活面で「気を付けていたこと」「これだけはしていたこと」を教えてください。

食べることです。本番が近づくとつれ緊張で食欲が落ちている人もいますが、食べないと健康にも悪いし集中力も続きません。スープや軽食でもいいのでとにかくしっかりと食べましょう。

また**寝る**ことも大事にしていました。高校3年生のときは0時までには絶対に寝て残った分は次の日の朝にする！ってしていました。このように、健康面でも生活面でも自分なりのルールを徹底することが大事だと思います。



まえだ ゆうや先生

英語科 2-1副担

出身:長崎県佐世保市

趣味:ゼファー

(オートバイ)

体力維持のために近い

距離の移動は、歩いて移

動するようにしていま

す!!(なるべく)

★ストレス発散法を教えてください

やっぱり**自分が1番好きなことをする**のが1番良いんじゃないですかね。ただ受験期のことを考えると1時間だけ。1時間もあれば、ドラマなら1話、アニメなら2話、漫画なら1~2冊、ダべるならそれくらいでネタは無くなると思います。

また、模試等で思ったより点が伸びなかったときは、「1時間だけ」死ぬほど後悔して、そしてリセットして次の勉強に進む、というのもおすすめです。

【保健委員会からの報告】



官民連携部門 最優秀賞

プロジェクトと連携し、
全国の高等学校で熱中症予防啓発!

株式会社ファイントウデイ資生堂

片面にプロジェクトの啓発メッセージ、片面にシーブリーズのPRを掲載した啓発うちわを8万枚制作。全国の高等学校に企画を案内し、先着176校へ提供しました。

今年から体育行事を復活した学校が多くあり、行事前の保健指導や、開催当日の声かけなどの場で、有効活用されました。

また8月に開催されたチアダンスイベントでもシートサンプルと合わせてうちわを配布し、熱中症予防を呼びかけました。

(2022年5月中旬～7月下旬)



7月の熱中症予防 キャンペーン活動の様子

保健委員会では、いただいた啓発用うちわを使って、部活動生への熱中症予防教室や7月の熱中症予防キャンペーン活動を実施しました。

その報告をしたところ、熱中症予防の啓発活動を表彰する式典「ひと涼みアワード2022」の受賞取組集に、保健委員会のキャンペーン活動のうちわを配付している様子の写真が載りました。

※最優秀賞は関係ありません。
写真が使用されているだけです。

だてちゃんからの挑戦状 ④ 君たち、この問題が解けるかな？

パズルを解き、A～Dに入る文字をみつけて正しい順番に並びかえてください。

【ヨコのカギ】

- ①お医者さんが着ている白い服
- ③婿の反対
- ⑤相手の状況によってほどよくあつかうこと
〇〇〇〇をくわえる
- ⑥口の中で噛んで味わるお菓子
- ⑨秋田地方の郷土料理。すりつぶした米を杉の木に巻いて、焼いて食べる
- ⑪少数の反対
- ⑬細長い舌でアリを食べる動物

〈ヒント〉

冬休みも、規則正しい生活を！体内時計を整えてくれます。

①		②B		③C	④
		⑤	⑥		
⑦	⑧				
⑨		A		⑩	
			⑪		⑫D
⑬					

【タテのカギ】

- ①歯の健康のために食後すること
- ②11月23日～12月21日生まれの人の星座
- ③タテの反対
- ④中が黄色で甘く、外が緑で網目の筋がある果物
- ⑥神様の霊が宿るものをうやまて言うこと
- ⑧相手がいやがることや、実現することが難しいことを強引に行うこと。手を〇〇〇〇引っ張る
- ⑩コンビニでピッとやるのを〇〇〇レジと言う
- ⑫2月ごろに花が咲く木で、実は干して食べると酸っぱい。

年 組

名前()

答え
()

保健委員会からお年玉プレゼントお楽しみに～
(冬休み明けにプレゼントします。)
締め切りは、12月28日