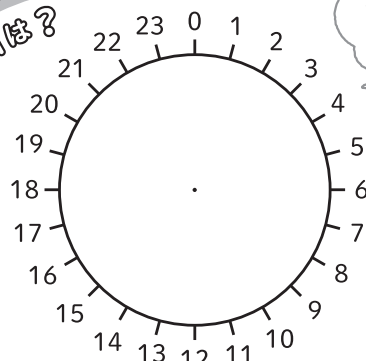




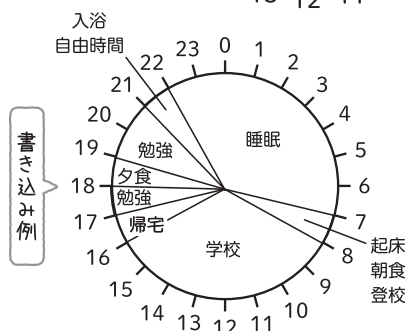
必要な睡眠時間は人それぞれ

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。

自分にぴったりの1日は?



まずは睡眠から書き込もう



発散方法を見つけよう

腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎてしまわないよう上手に発散しましょう。

あなたの好きなものはなんですか?



いくつかリストアップしておこう



生活リズム

夜型から朝型へ切り替えを

勉強をがんばりすぎてつい夜更かししてしまっている人。もし試験が午前中に始まるなら、

夜型のままでは脳がうまく目覚めません。せっかくがんばってきたのに実力を出しきれないのは残念です。



朝型への切り替えは計画的に

- ① 日付を書き入れたら、まず今の就寝時刻と目標の就寝時刻を書き入れましょう
- ② 目標の時刻に向けて、毎日少しずつ就寝時刻を早めて計画を立てましょう

／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()	／ ()
今の就寝時刻は?	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	就寝時刻	目標の就寝時刻は?
:	:	:	:	:	:	:

負けるな! 受験生

がんばるペースを 自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。万全な状態で本番を迎えるためにも、ちょっと深呼吸して、いまの生活を見直してみましょう。

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や



時間配分

適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ていると目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。

休憩中 たったこんな過ごし方

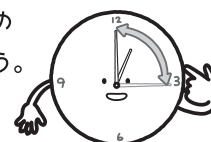
体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。



仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。



カゼ対策も万全に!

カゼは予防できる疾患です。予防の基本は普段から習慣づけておきましょう。

- (こまめな手洗い) (生活リズムを整える)
- (栄養バランスの良い食事をとる) (寒さ対策をする)
- (人混みは避ける) (部屋を加湿する)