

相談室たより

第二中学校

H29年10月



テストが始まります ★

2学期入って目まぐるしく準備をしてきた松かげ祭も大成功に終わりました。と、思ったらもうテストです。みなさん、自信はいかがですか？テストは頑張った分の結果が表れますが、緊張したり、うっかりしたり、実力を発揮できないことがあります。落ち着いてテストに迎えるためにはどうしたらいいでしょうか？

こころのまとめちしき

脳が疲れを完全に解消するには8時間寝ることが必要です。寝不足が続くと脳の中に少しずつ疲労物質が蓄積していきます。最低でも6時間は睡眠が必要です！**テスト前は8時間！！**

脳のエネルギー源は「糖」です。炭水化物を摂取することで脳が元気になります。前晩、当日朝にご飯・パンなどをしっかり食べましょう。

前の晩はカーテンを閉めずに寝ましょう。朝日を浴びると脳が覚醒しやすくなり、すっきり起きます。体を動かしながらノートの見直しなどすると効果抜群！

『深呼吸を制するものはテストを制す！』焦った気持ちも落ち込む気持ちも深呼吸で落ち着かせましょう。

1.鼻から吸って鼻から吐く 2.吸う時（4つ数える）より吐く時（8つ数える）が長く。3.数を数えることに集中する。4.1～3を3回繰り返す。5.手のひらをグーパーグーパー5回繰り返す。



10月			担当	10月			担当
3	火	平井		19	木	平井	
5	木	大河・平井		20	金	平井	
10	火	平井		24	火	平井	
12	木	大河		26	木	平井・大河	
13	金	平井		27	金	平井	
17	火	平井		31	火	平井	