

道

NO. 136

2013. 2. 1

来週から一般受験

都立推薦受験者の中で合格通知を渡された人が多かった？少なかった？・・・が、やはり一般受験者の数は、学年の人数としてもかなりの数が受験する模様。受験というとやはり、一般受験をへてというのが、どうしてもぬぐいされない。現在の入試制度では、まずは、私立・国立・都立の推薦受験が行われる。そして、推薦の基準に成績が達していれば、ほぼ合格の通知を手にするようになる私立推薦入試。従って、一般受験を待たずして、合格する人がだいぶ増えたような気がする。しかし、受験者の多くが、来週からの一般受験に向けているのも確かなこと。どうしても、この一般受験が終了してからでないと終わった気がしない。この一般受験は、みんなの保護者の方々も先生も先輩もみんなが、経験して現在に至っている。この本番を前に不安がついて『大丈夫だろうか？』『落ちるんじゃないか？』『落ちたらどうしよう。』など、本番が近づくとつれて、心配や不安がみんなを再び襲ってくると思う。何だか、自分だけが取り残されてしまっているような、自分だけがダメなんじゃないかななど。しかし、そんな時だからこそ、見えない敵に負けてしまわないようにしましょう。誰でも、不安や心配がつきまとっているのは確かなこと。それがないって自信満々な人の方が、絶対に少ないに決まっている。だから、できる問題からとれる点数から確実に点数にしていこう。焦ったり、不安がってばかりいても仕方がない。こういう時だからこそ落ち着いて、できることをできる限りやっていくことを心がけよう！！

ベストコンディションに

人間の脳が活発に働き始めるのは、目覚めてから約3時間といわれている。入試は、だいたい朝9時頃からだから、本番当日は6時頃には起きるようにした方がいいらしい。そのためには、夜は遅くても10時頃には床に入り、十分な睡眠をとるようにしよう。

前にも書いたと思うが、夜型の生活をしてきた人は、入試前日だけ、早く寝ようと思っても寝つくことは難しい。眠れない夜を経験して、焦りや不安、イライラをつのらせて受験校に行くようなことがないようにしよう。

寝つきをよくする秘密のポイント

- ①前日は、軽い運動をすると気分をリラックスさせ、血行をよくする。
近所を軽くジョギングするのもよし、ストレッチをして筋肉をほぐすのもよし、縄跳びをするのもよし。しかし、あまりやり過ぎるのだけはやめよう。
- ②ぬるめのお風呂に入って熟睡する。
38～40℃ぐらいのぬるめのお風呂は、気分をリラックスさせ、眠気をさそう効果がある。
- ③寝る前の満腹・空腹はさける
どうしても、空腹で寝つけない時には、消化のいいものを少し食べて、1時間ぐらいいしてから寝ると良い。牛乳などの含まれるカルシウムは、精神を安定させる作用すらある。
- ④頭寒足熱
どうしても、眠れない時には、木綿のゴムのゆるい靴下を履いて寝ること。
- ⑤どうしても眠れない時
眠れないといって焦ったり、イライラをつのらせるようなことがないようにする。目を閉じて、身体を横にして休んでいけば睡眠効果があるのは事実。とにかく、焦りや不安、イライラをつのらせて受験校に行くことがないようにすること。

来週の予定

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
予定	全校朝礼	朝学習	朝学習	朝学習	朝学習
1	道徳	授業	授業	授業	授業
2	授業	授業	授業	授業	授業
3	授業	授業	授業	授業	授業
4	授業	授業	授業	授業	授業
給食	あり	あり	あり	あり	あり
5	授業	授業	授業	授業	授業
6	総合	学活		授業	授業
備考			2年移動教室	都立一般出願 2年移動教室	2年移動教室