

いよいよ3年生は24日が公立高校入試日、1,2年生は期末テストがもうすぐですね。テスト当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。睡眠不足や食事のバランスが乱れると、風邪をひきやすくなります。また、朝食を抜くと午前中の集中力がなくなってしまいます。早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。



朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早寝早起き朝ごはん生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



受検前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受検前日や当日は刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにします。消化が良く、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理にしましょう。

新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。

◆カフェインのとりすぎ注意!! エナジードリンク、コーヒー、コーラ、緑茶など

カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので注意が必要です。

