

最良の状態の入試に臨もう

—入試直前の過ごし方を考える—

開倫塾

塾長 林 明夫

1. はじめに

都立高校入試、県立高校入試、国立・私立大学入試の直前となりました。そこで、今回は最良の状態に入試に臨むにはどうしたらよいかを考えます。

2. 最良の状態に入試に臨もう

- (1)カゼやインフルエンザ、新型コロナウイルスにかかっては、入試直前の勉強に打ち込めず、また、入試当日には実力の半分も出ません。ウイルスが口から入ることを防ぐために、マスクを常時着用すること、外から帰ったら、手を薬用石けん（ミューズのようなもの）で2回洗いをすること、ねんまくを強くするために、ビタミンC（ハイシーのようなもの）を毎日飲むことをおすすめします。免疫力をつけるために、腸内フローラをよくすること、ストレスを少なくすることも大切です。
- (2)首から上に病気があると、頭がフル回転しません。ちくのう症気味の方は、耳鼻科の医師の治療を受けると同時に、血行をよくするため、ビタミンEを毎日飲むことです。鼻がつまっていると十分な酸素が脳にいかず、頭がフル回転しないからです。歯が痛いテストどころではありません。すぐにでも歯科医院に通うべきです。
- (3)肩がこっている人は、運動不足かもしれませんので、1回に数回ストレッチ体操をしてください。血液中の酸素不足が頭痛や肩こりの原因のこともあるので、水分を十分に取ってください。頭痛や肩こりの人は、トイレに行くことをおそれず、水分を十分にお取りください。勉強しすぎて腰が痛い人は、早めに医師の治療を受けると同時に、血行をよくするためにしばらくビタミンEをお飲みください。
- (4)その他、どこか調子のよくないところがある場合には、早め、早めに医師を訪れて専門家の言うとおりに治療して頂くことをおすすめします。
- (5)1日1回は身体を清め、清潔を保つために、シャワーや入浴をすることです。人に言われなくても自分のことはなるべく自分ですること・自立することもお忘れなく。

3. おわりに

最も大切なことは、精神の安定です。コロナ禍の中で、毎日受験勉強ができることを、保護者や家族、学校の先生、友人に、更には、コロナ禍の中で闘っている医療関係者はじめすべての人々に、心の中でよいですから感謝してください。不安で苦しいでしょうが、自分の好きな学校に行くための勉強ができる喜びを感じながら、毎日をお過ごしください。

万全の感染症対策をしながら、ベストをつくして試験に臨むことです。

がんばってください。

2021年2月18日(木)

12:00 から CRT スタジオで収録