

## 県立高校入試までの一か月、歯をくいしばってがんばろう

ー県立高校入試直前一か月間の過ごし方ー

開倫塾

塾長 林 明夫

### 1. はじめに

県立高校入試までもう一か月余りとなりました。そこで、今回は入試前の一か月間の過ごし方をお話しいたします。

### 2. 身体を鍛え、悔いのない充実した毎日を送ろう

(1)カゼをひかないことが大事。カゼをひかないためには、カゼの病原菌を体内に入れないことが大事。外から帰ったら、うがいをし、食事の前にはせっけんでよく手を洗うこと。カゼをひきにくい身体をつくるために、ビタミン C をできるだけ多くとることも大事。ビタミン C を多くとるために、レモンやミカンなどを何十個も食べるわけにはいかないの、ハイ C を毎日飲みつづけることをおすすめします。

(2)歯や耳がいたければ、入試で実力は出ないので、虫歯があれば歯科に、耳や鼻に病気があれば耳鼻科に通い、先生に見て頂くこと。他にも病気があれば、おっくうがらないで、専門のお医者さんに見てもらい、入試日までに、できるだけ正常な状態に近づけて頂くこと。放っておいてよくなる病気は一つもないが、専門のお医者さんにかかれば正常な状態に近づく病気は数限りなくあることもお忘れなく。

(3)長い時間勉強しすぎて頭がボーとする場合は、時々休み時間をとって軽い運動をすること。外に出て背伸びや深呼吸をするだけでも、随分能率がアップするものです。その際に忘れてならないことは、水分をできるだけとること。ミネラルウォーターや水道の水をたくさん飲むと、血液がサラサラになり、頭の回転もよくなります。水分をとらないで、長時間勉強することはできるだけ避けて下さい。

(4)「ニボシ」もできるだけ受験生はたくさん食べて下さい。ニボシの中にはタオリンという物質が入っており、頭の働きをよくします。カルシウムもたくさん入っており、イライラしなくなります。今はやりの「キャロットジュース」もカロチンがたくさん入っていますので、是非毎日 1 本は飲んで下さい。特に、生協(CO-OP)のキャロットジュースは糖分が他のものと比べて少く太りませんから、毎日 1 本のむことをおすすめします。牛乳も水の代わりに毎日ゴクゴク飲みカルシウムをとって下さい。朝食抜きで学校に行くと、頭が働きませんので、パンやごはんなど炭水化物を必ずとるべきです。

(5)以上のように、病気があれば専門のお医者さんに見てもらい、ビタミンやタオリン、カルシウムや炭水化物を毎日正確に摂取することにより、カゼをひきにくい強い体をつくり、頭の働きをよくする努力をしながら、使える時間は頭を冷やし足元をあたためながら一心不乱に机に向かうのがあるべき姿です。時間のある限り、体力の続く限り自分の夢に向かって勉強して下さい。

### 3. おわりに

開倫塾では、最後の一か月をできるだけ効果的に受験生の皆さんに過して頂こうと万全の準備をして2月を迎えております。何をどう勉強するかはすべて開倫塾におまかせ頂き、どうか安心して開倫塾の先生方の指導通りに受験直前まで机に向って下さい。もし、勉強面で少しでも心配や気がかりなことがあれば、遠慮なく先生方に相談して下さい。家で勉強しにくければ、塾の授業のない時間でも、先生と相談の上で、開倫塾の空いている教室や職員室で勉強しつづけて下さい。受験生の皆さんにやってあげられることは何でもさせて頂きますので、何でも相談して下さい。

県立高校入試までもう一か月、歯をくいしばってがんばりましょう。