

入試直前一週間の過ごし方

－カゼをひくことなく、感謝の心をもって最後の思い込みに励もう－

開倫塾

塾長 林 明夫

1. はじめに

県立入試を一週間後にひかえている受験生は、どのようなことに気をつけて過ごせばよいかを今回は考えます。

2. 勉強の成果を入試日に最大限発揮できる心掛けを

(1)カゼをひき、熱を出したのでは、本番の県立高校入試で今までの学習の成果を思い切り出すことにはなりません。大事なことは、カゼのウイルスを体内に入れないことです。

カゼのウイルスは口や鼻から入りやすいのです。口や鼻のねんまくの抵抗力を強くするために、ハイC等でビタミンCを大量に摂取することも大事なことです。ただ、その手前で、口に外部からのウイルスが入りにくくするために、外から帰ったら、必ず石けんであわをたて手をていねいに洗うことがカゼの予防には最も大事なことと言えます。(できれば、花王の「ミューズ」のような薬用石けんを用いて、手をゴシゴシこするのが一番よい)。うがいをすることも、空気中からのウイルスが入ることを防ぐためには大切です。(できれば、ルゴール液のうがい液を用いるとさらによい)。

最後の追い込みとして、開倫塾では、できうる限りの最大限の指導を学習面でさせて頂くが、カゼをひかれ、熱を出されたのでは、せっかくたくわえた実力を最大限に発揮することはできないので、あえて、これから入試日までの数日間、カゼのウイルスを体内に入れないために、「外から帰ったら、石けんを使いよく手を洗い、ていねいにうがいをすること」を受験生の全員にお願いしたい。

(2)朝食で炭水化物をとらないと午前中いっぱい頭の働きが十分でないと言われますので、入試日までは、必ず、朝食をキチンと摂って下さい。ご飯やパン、コーンフレークなどの炭水化物を必ず入試日まで朝食でとりつづけることをお願いします。

(3)「ケンカ」をすると、血が逆流し、精神が不安定となり、しばらく勉強が手につかなくなりますので、入試日も含め、入試直前には「ケンカは禁物」です。ケンカをしそうになったり、精神が不安定になりそうになったら、「その場から静かに立ち去る」よう心掛けて下さい。

(4)勉強しすぎて、頭が痛くなったら、夜中にトイレに行くことをおそれず、「水」をたくさん飲んで下さい。水分不足で血液がドロドロすると頭が痛くなりますので、血液をサラサラにし、頭

の働きをよくするには「水」をたくさん飲むことが大切です。

3. おわりに一日々これ感謝の精神でー

何の心配もなく受験勉強に専念できるのはご両親をはじめとする保護者の皆様やご家族の皆様の協力のたまものという「感謝の心」が大切です。その意味で、口には出さなくても、「勉強に専念できることは有り難いことだ」という心を入試当日まで持ち続けるべきです。もし、親族の方で亡くなっている方がおられたら、入試日までに、お墓参りいくことも忘れてはなりません。

平常心と感謝の心を持ち続ければ、必ず一所懸命に勉強し続けている皆さんですから、合格をします。

どうかがんばって下さい。