

試験直前 緊張をほぐすツリ

試験前夜

ぬるめのお風呂に入ると、副交感神経がはたらいて脳がリラックス。体温が下がると眠くなるので、寝る2～3時間前の入浴がおすすめです。



試験当日

①腹式呼吸は緊張をやわらげます。

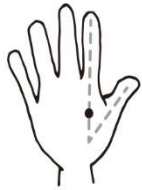
1. ゆっくりと口から息を吐く
(お腹をへこませる)
2. 吐き切ったら鼻から息を吸う
(お腹を膨らませる)
3. 息をとめる



※これを落ち着くまでくり返します

②ツボ押しでリラックス。

親指と人差し指のつけ根のくぼみ（合谷）を少し強めに押すと緊張がほぐれます。手の甲側



緊張はモチベーションが高まっている証拠。
今までの学習の効果を出すために必要！
とほどよく受け入れるのも大切かも。

異常行動に気をつけて

インフルエンザにかかったとき、突然こんな行動をとることがあります。



- ・走り出す
- ・飛び降りようとする
- ・泣きながら部屋の中を動き回る など

薬を服用していなくても異常行動が見られたという報告もあります。万が一の事故に備え、次のような対策をしてください。

- ・玄関とすべての部屋の窓を施錠する
- ・ベランダに面していない部屋で寝かせる
- ・一戸建ての場合はできる限り1階で寝かせる

特に発熱から2日間は大変注意が必要です。命にかかわる重大な事故になることも。見守りの徹底をお願いします。



チョコレートに 1日50杯飲んだ王様

14世紀、アステカ王国

という国の王様は、カカオで作った「飲むチョコレート」を1日50杯も飲んでいておかげで長生きしたそうです。



世界で一番長生き

したフランスのジャンヌさん、さらに2番目のカナダのサラさんもチョコが大好き。糖分には注意が必要ですが、チョコの健康効果が注目されています。

チョコを食べるだけで

健康になれるわけではありません。早寝早起きや適度な運動はやっぱり大切。チョコはちょこっと食べるくらいがちょうどいい！

