

## 最良の状態の入試に臨もう

開倫塾  
塾長 林明夫

### 1. はじめに

県立高校入試、国立・私立大学入試まで、もうわずかとなりました。そこで、今回は最良の状態の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。ウィルスが、口から入ることを防ぐために、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、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。

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。鼻がつまっていたら、十分な酸素が脳にいかず、頭がフル回転しないからです。歯が痛いところではありせん。すぐにでも歯科医に通うべきです。

③肩がこっている人は、運動不足かも知れませんが、1回に数回ストレッチ体操をして下さい。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、水分を十分取って下さい。頭痛や肩こりの人は、トイレに行くことをおそれず、水分を十分お取り下さい。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をお飲み下さい。

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。

⑤1日1回は身体を清めるために、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。毎日受験勉強ができることを、保護者や家族、学校の先生や友人に、心の中でいいですから感謝して下さい。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、毎日をお過ごし下さい。

ベストをつくし試験に臨むこと。

がんばって下さい。