



考查前の 体調管理



前期中間考查が**2週間後**に迫っています。
勉強の準備も大事ですが、体の準備はもっと大事です。
考查に向けて必死に勉強をしても、当日に体調を崩してしまつては、蓄えた力を発揮することはできません。

また、一高では保健室受験はできません。
考查や模試は「**他の生徒と同じ環境・同じ条件で受けることが基本であり、現在の目標達成への努力のみならず、重要な日にあわせて体調を整える備えも怠らない**」ようにしてください(vol.2 参照)。

空腹感がなくても 朝ごはんを必ず食べること

朝ごはんは、脳への栄養補給をして、頭の働きを活性にしてくれます。朝ごはんを食べないと、脳の温度が上がらず、集中力が低下すると言われています。



考查前バージョンの 就寝時刻と起床時刻を決めること

いつもより睡眠時間が短くなったとしても、
毎日【**同じ時刻に就寝・起床**】しましょう。
そのためには、勉強の計画が重要です。



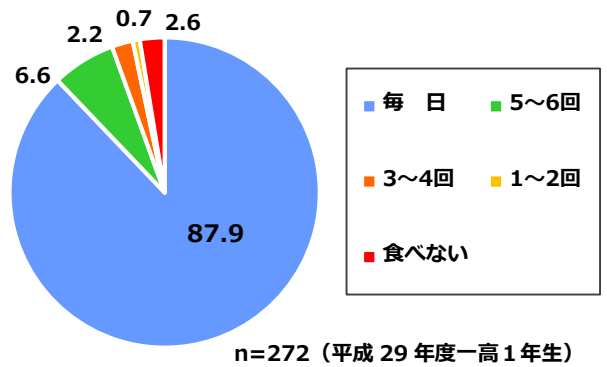
Morning.



突撃!

白亜の朝ごはん

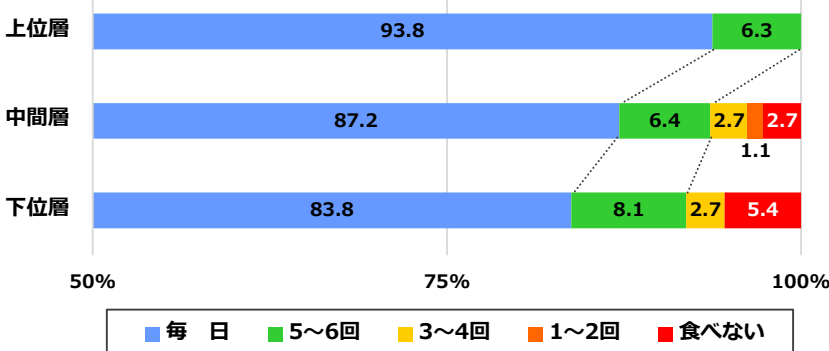
家（自宅・寮・パンション）で、週に何回くらい朝ごはんを食べていますか？



昨年 12 月に 1 年生（現 2 年生）を対象に実施した「朝ごはん摂取の実態調査」の結果（有効回答者 272 名・97.1%）と 同年 11 月の後期中間考査の結果との関連を調べてみました。

有効回答者の考査の平均得点は 66.4 点・標準偏差(SD)8.5 で、この結果（平均±SD）から「上位層（48 名・17.6%）・中間層（187 名・68.8%）・下位層（37 名・13.6%）」の 3 つの群に分類しました。

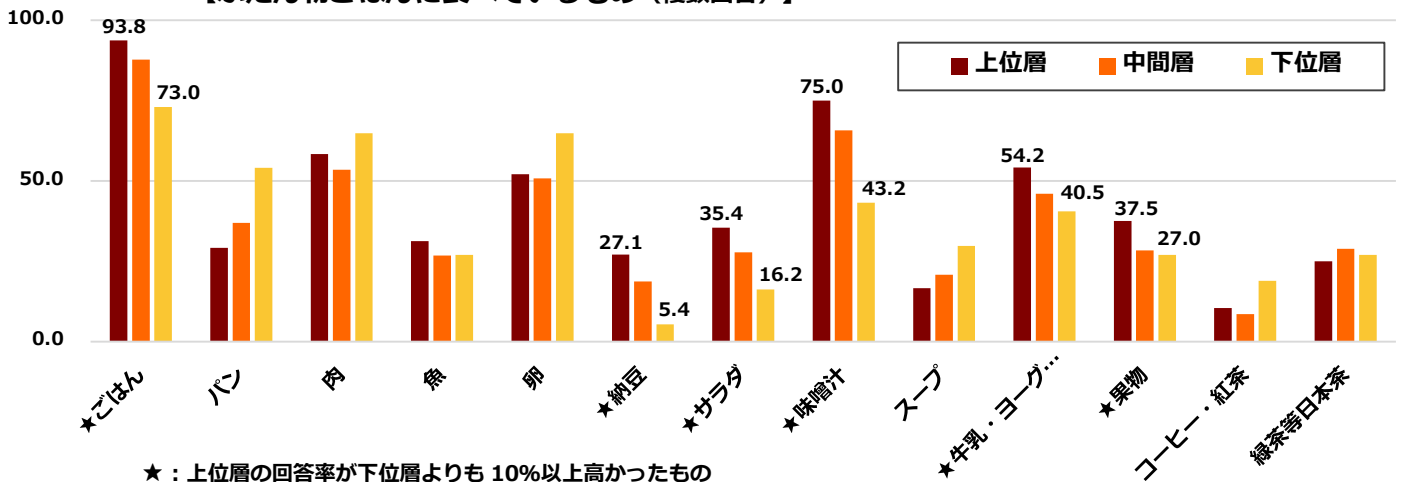
【家（自宅・寮・パンション）で、朝ごはんを食べる回数】



「毎日食べる」と回答した割合が、上位層→中間層→下位層の順に低くなっています。さらに、上位層で「週に 4 回以下」との回答をした人はいませんでした。

また、家で朝ごはんを食べない日がある人への質問「その理由は何ですか？（複数回答/n=33）」では、45.5%の人が「朝起きるのが遅いから」と回答していました。まずは、朝ごはんを食べるための起床時刻を定めましょう。

【ふだん朝ごはんに食べているもの（複数回答）】



同じ内容の東京近郊の高校生調査では、「ごはん（71.5%）」と同程度に「パン（70.7%）」の回答率も高かったのですが、それと比べると一高生の朝パン率（全体平均 37.9%）は低いと言えます。3 群の中では、上位層が最も低い朝パン率（29.2%）でした。