

受験生必見！ベストコンディションで本番に挑むための体調管理術

試験本番で受験生が最高のパフォーマンスを発揮するためのシンプルで実践的な体調管理ポイント

ウイルスから身を守る！ 鉄壁の防御策



予防の基本は
「手洗い・うがい」

体内へのウイルス侵入を
物理的に防ぎます。



勉強部屋の
「湿度」を管理する

乾燥した環境ではウイルスの
生存率が高まります。



暖房の
使いすぎはNG

集中力低下や眠気の原因に
なるため、衣服で調節しましょう。



最高のコンディションを維持する！ 生活習慣のポイント

「朝型」の生活
リズムを確立する

試験時間である朝に脳の働きを
ピークに持っていきましょう。



軽い運動で
リフレッシュする

散歩やストレッチなど、体に
負荷の少ない運動がおすすめです。



「手」のケガは
絶対に避ける

解答を書くスピードと
集中力に直接影響します。

