



がんばれ高校生



2014年10月 京都保健会看護学生委員会 発行

一日ナース体験や、模擬面接会に来られたことのある、看護師をめざすみなさんへお便りです♪
オープンキャンパスや学校説明会には行ってきましたか？受験する看護大学・看護学校は決まりましたか？めざす学校に通う自分を想像しながら、受験勉強、頑張ってください。

まだの方は、今からでも遅くはありません。一度実際に足を運んでみて、雰囲気確かめてきてください。そしてちょうど秋は、学園祭イベントが盛りだくさん！余裕あれば、気分転換がてら、行ってみるのもいいかもしれませんね。

★京都の看護大学・看護学校の学園祭・OC情報★

*近畿高等看護専門学校 近看祭 11/1 (土) 10:00~14:00

*京都中央看護保健大学校

(※まだ間に合う！オープンキャンパス 10/18 (土))

*京都府医師会看護専門学校 学校祭 10/18 (土)

*京都保健衛生専門学校 学校祭 10/25 (土)

*京都大学 11月祭 11/21~24

*京都府立医大 トリアス祭 10/31~11/2

*京都橘大学 橘祭 10/25~26

(※まだ間に合う！オープンキャンパス 12/14)

*光華女子大学 あかね祭 11/15~16

*佛教大学 鷹稜祭 11/1~3

*同志社大学 クローバー祭 11/1~2

近看祭のテーマは『繋ごろう 深めよう 近看の和』模擬店、地域の方との交流など、日頃の感謝をこめて！OCもあるよ！(近看奨学生より) *カレー*みたらし団子*焼き鳥*フライドポテト*唐揚げ*たこせん*ジュース*ホットケーキ*チヂミ*バザー*健康診断

それぞれの学科、クラス毎にお店を出していて、食べ物が盛りだくさんです。今年はチュロス、唐揚げ、アフリカ料理、インド料理など出店予定です。軽音部のLIVEもあります。研究発表をしているので、興味のあるテーマを見られると楽しめると思います。(保健衛生奨学生より)





《受験までは》

- * 計画は綿密に * メリハリをつけよう * 集中しよう
- * 勉強を楽しもう * 反復練習しよう * 危機感を持とう
- * 油断大敵

《受験までしておくこと》

- * 願書は余裕をもって取り寄せ、提出を。締切日はよく確認しよう!! (○日必着、当日消印有効など)
- * 受験票はなくさないように!
- * 会場の下見をしておこう。できれば、試験日と同じ時間に出発し、通勤混雑の状況を確認しておこう。キャンパスの大きい学校は、受験会場の校舎も一かり確認しておこう!

- * 試験は午前中から始まるので、試験が近づいてきたら朝型生活に
- * 頭(記憶力)を活性化させるためには、運動も大事!
- 休憩時間などを利用して、ストレッチしたり、筋トレしたり、踏み台昇降などの有酸素運動を。
- * 睡眠不足は大敵! →睡眠時間をしっかり確保して免疫力強化。風邪やインフルエンザにかからない体をつくっておこう!

☆インフルエンザの予防接種について☆



インフルエンザは毎年1～3月にかけて流行します。予防接種は11月～12月初旬に受けておくのがよいようです。予防接種をして体調を崩されたことのある方はかかりつけ医と相談を。



《受験前日》

- * 受験票、筆記用具など持ち物を確認。勉強はほどほどにして、お風呂に入ってリラックスし、就寝前には照明を落とし、いつもどおりに就寝します。(あまり早く寝すぎても寝付けない…)

《受験当日は》

- * 朝ごはんは炭水化物(白米がおすすすめ)をしっかり摂ろう!
→ブドウ糖となり、脳のエネルギーに
- * 自信を持つこと * 落ち着け * 必ず見直そう
- * プラス思考しよう * 楽観的に実行
- * 昼食は腹八分目で。(腸ではなく、頭に血液が循環するように)
- * 緊張せずに、リラックスして全力を出し切るだけ。緊張したときは、深呼吸♪



これから推薦入試が始まりますが、チャンスは1回きりではない、ということを覚えておいてください。また、看護師以外の道もあります。思いつめないようにして、精神的に余裕をもって、自分の思う道に、進んでください。ね! 「努力は必ず報われる!」を信じて、友達と励まし合って、受験頑張ってくださいね!!

