

保 健 だ よ り

H28・11月

健康も実力のうち

受験前の健康チェックをして試験にのぞもう

1 生活リズムを見直そう

みなさんの生活リズムは夜（深夜）型になっていませんか？
しかし、入学試験は朝から昼にかけて行われます。
脳は完全に目覚めるまでに、起床してから2～3時間かかるといえます。
入試が午前9時からとすると、午前6時には起きる習慣をつけておきたいものです。一般的に、生活リズムが体に慣れるまでに1ヶ月はかかると言われてしますので、試験日から逆算して、生活リズムの修正に入るようにしておきましょう。



2 学習環境について

「頭寒足熱」というように、上半身は低めで下半身を高めの温度にするとよいでしょう。
「快適」と感じる室温は 20～25度。ただし、人によって快適な温度は異なりますので、調整してください。
また、室温と共に湿度も大切です。これからの季節は暖房器具を使用しますので、乾燥しがちです。部屋の換気を良くして、乾燥しすぎないように加湿器やぬれたタオルをかけておいたり、洗面器に水をはって部屋におくだけでも、乾燥は防げます。風邪予防にもなりますよ！

3 夜食について

三度の食事をきちんととってれば、夜食を食べずに過ごせるのですが、夜型の人にはお腹がすいて、眠れないということも考えられます。そんなときには、消化の良いものを少なめにとりましょう。たとえば、具沢山のお味噌汁、スープ、茶碗蒸しetc. スナック菓子やカップ麺は肥満の原因になり、次の日の朝食にも影響してしまいますので、避けましょう。

4 体調管理・病気の予防について

この時期に最も気になるのは、インフルエンザや風邪、感染性胃腸炎にかかることです。
当たり前のことですが、うがいと手洗いをしっかりと、不必要に人混みに行かないことや、人混みの中ではマスクを着用すること、普段から規則正しい生活をして体調を整えておくことが予防になります。
インフルエンザは予防接種をうけることで、万が一感染しても軽くすむという効果があります。予防接種をして抗体ができるまでに2週間ほどかかります。体質もありますので、保護者・医療機関と相談して、予防接種を受けてください。
また、虫歯の治療や視力の矯正は済んでいますか？ 入試の本番で虫歯が痛み出すというようなことがないように、治療を済ませておきましょう。

5 この時期は、ストレスやプレッシャーで心も体も重たいですね。じょうずに付き合って、リフレッシュ！ することも、大切です。

●受験前の健康チェック●

1ヶ月前
までに
体調面の
不安解決

- ☐ 治療の終わっていない虫歯はありませんか？
- ☐ ふだん使っているメガネやコンタクトレンズは、目に合っていますか？
- ☐ 朝型のリズムになっていますか？



1週間前
生活リズム
の調整

- ☐ 睡眠をじゅうぶんにとっていますか？
- ☐ 規則正しい食事をとっていますか？
- ☐ 排便のリズムは整っていますか？



3日前
最終調整

- ☐ からだの調子の悪いところはありませんか？
 - ☐ 疲れがたまっていますか？
- 体調が悪いときには無理をせず、早めに受診しましょう。



前日
準備 OK!

- ☐ 食事は食べ慣れたものにしましょう。
- ☐ 寝る前に持ち物を確認し、早めにふとんに入りましょう。

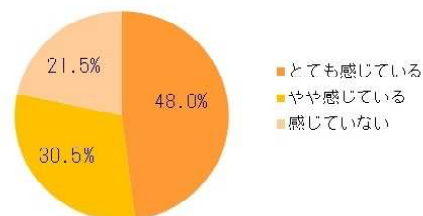
プレッシャー・ストレス、自分だけじゃないよ！ ゼロにするのは難しい。それなら、じょうずに付き合おう！！

■ 受験生にとって試験にかかるプレッシャーは人生最大

ある調査で、昨年度のセンター試験の受験生に「プレッシャーを感じるか」と聞いたところ
「とても感じている 48.0%」
「やや感じている 30.5%」
と、約8割の人がプレッシャーを感じていることがわかりました。

また、「これまでの人生最大のプレッシャーを『100』とすると、センター試験に感じるプレッシャーはどの程度か」と聞いたところ、回答者の平均は『101.52』となり、センター試験に感じるプレッシャーは、受験生にとっては人生最大のものに匹敵することがわかりました。

図1. あなたは、2015年のセンター試験の受験にプレッシャーを感じていますか。(SA, n=200)



みんな、同じようにプレッシャーを感じているんだね。



■ 受験当日に避けたいものは何ですか？ の質問には

腹痛（下痢・便秘）	85.2%
風邪・インフルエンザ	84.2%
寝坊	76.0%
大雪などの天候不良	57.0%
親との喧嘩	36.7%

風邪やインフルエンザの感染症は、予防対策を怠らないようにしましょう。
受験のような大事な時にお腹が痛くなったり、くだってしまったらもう大変！そうならないように、日頃からどのようなことを心がけておけばいいのでしょうか。
お腹のトラブル3大リスクは「ストレス」「運動不足」「食生活の乱れ」
「ストレス」は誰にでもある。気を付けたいのは睡眠不足。それ自体がストレスになるので、睡眠時間を削ってまで勉強することはおすすめしません。そのほかには、嗜好品や刺激物は控えて、からだを冷やさないように工夫をすることがお勧めです。

■ アウェイ受験とホーム受験 大学受験直前のストレスや不安は差がある？

みなさんの多くは、首都圏の大学に受験に行く「アウェイ受験生」ですね。自宅からの受験生「ホーム受験生」との、大学受験直前のストレスや不安を比べてみました。

	——● アウェイ受験生	○ ホーム受験生
試験問題が解けるかどうか	39.0	45.0
寝坊しないか心配	28.0	32.0
人の多さ	38.0	17.0
慣れない土地に行くことが心配	35.0	20.0
大学までたどり着けるかどうか心配	33.0	18.0
環境が変わって眠れないことが心配	17.0	5.0

試験問題が解けるかどうかの不安は共通。慣れないアウェイでの受験のストレスや不安を軽くするためには、「いつもと変わらない環境」であるように、宿泊先に加湿器や空気清浄機はあるか？宿泊先から会場へのルートに問題はないか、事前にチェックしておくことが安心ですね。



準備万端にして 実力が発揮できるように、応援しています！！

