

# 保健だより

H30.12月

健康も実力のうち！～受験前の健康チェックをしよう～

## 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？  
脳は完全に目覚めるまでに、起床してから2～3時間かかるといいます。  
試験開始が午前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ヶ月ほどかかるそうです。試験の日から逆算して、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るので、調整してください。  
また、室温と共に湿度も大切です。暖房器具を使用すると、空気が乾燥しがちです。部屋の換気をこまめに行い、乾燥しすぎないように加湿器やぬれタオルをかけておいたり、洗面器に水を張って部屋に置くだけでも、空気の乾燥を防げます。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摂っていれば、夜食を食べずに過ごせるのですが、夜型の人はお腹が空いて集中できない、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食べましょう。例、具沢山のお味噌汁、スープ、ホットミルクなど  
スナック菓子やカップ麺は肥満の原因になり、翌日の朝食にも影響するので避けましょう。

## 4 体調管理について

この時期に最も注意したいのは、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等、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済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ことがないように、治療を済ませておきましょう。

## 5 ストレスへの対処について

この時期は、ストレスやプレッシャーで心身に負担がかかります。家族や友達と話をしたり、音楽や運動で気分転換をしたり、自分に合ったストレス対処法でストレスと上手につき合って、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 体調面の 不安解決	<input type="checkbox"/> 治療の終わっていない虫歯はありませんか？ <input type="checkbox"/> 普段使っているメガネやコンタクトレンズは、視力が合っていますか？ <input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> 睡眠を十分にとっていますか？ <input type="checkbox"/> 規則正しい食事を摂っていますか？ <input type="checkbox"/> 排便のリズムは整っていますか？	
3日前 最終調整	<input type="checkbox"/> 身体の調子の悪いところはありませんか？ <input type="checkbox"/> 疲れが溜まっていませんか？ 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!	<input type="checkbox"/> 食事は食べ慣れたものにしましょう。 <input type="checkbox"/> 寝る前に持ち物を確認し、早めに布団に入りましょう。	

→裏面へ

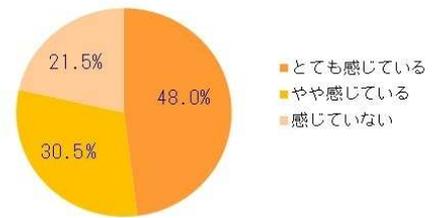
# プレッシャー・ストレス、自分だけじゃないよ！ ゼロにするのは難しい。それなら、上手に付き合おう！！

## ■ 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、前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、センター試験でのプレッシャーは、受験生にとって人生最大のものに匹敵することがわかりました。

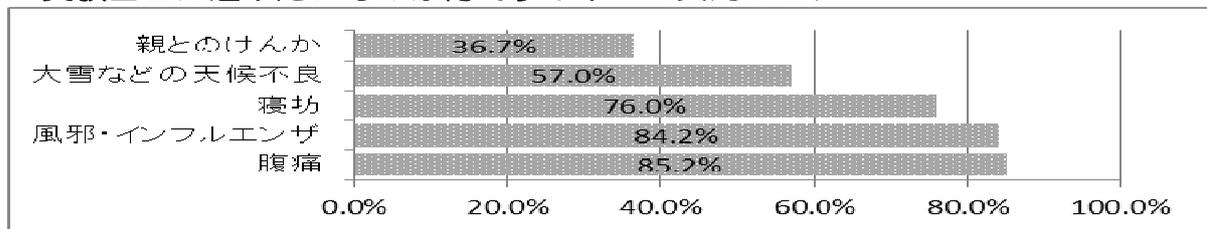
図1. あなたは、2015年のセンター試験の受験にプレッシャーを感じていますか。(SA, n=200)



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、

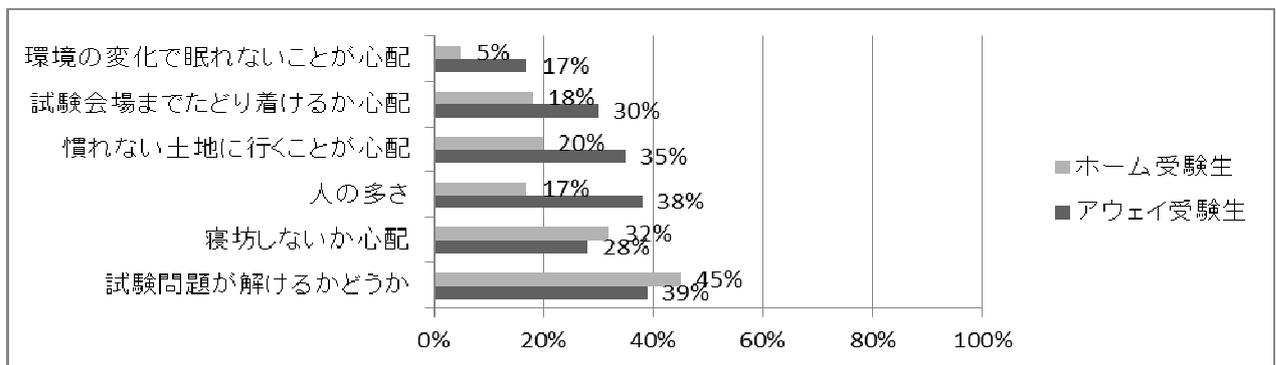


風邪やインフルエンザ等の感染症は、予防を怠らないようにしましょう。受験のような大事な時にお腹が痛くなったり、お腹を下したりしてしまったら大変です。そうならないように、日頃からどのようなことを心がけておけばいいのでしょうか。

お腹のトラブルの三大リスクは「ストレス」「睡眠不足」「食生活の乱れ」。この時期、「ストレス」は誰にでもあります。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、睡眠時間を大幅に削って勉強することはおすすめしません。また、食事では、嗜好品や刺激物は控え、体を冷やさないように温かいものを食べ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、県外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。



試験問題が解けるかどうかの不安はみんな同じ。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、「自分が安心できる、いつもと変わらない環境」に近づけることが重要。宿泊先に加湿器や空気清浄機はあるか、宿泊先から受験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とうれしいですね。

備えあれば憂いなし！  
頑張ってきた成果を発揮できるように、  
応援しています！！



