

保健だより



令和6年1月22日
渋谷区立原宿外苑中学校
養護教諭 井関 陽子

受験生にエール！

3年生の元気なところと体 NO.3

1月に入り、大学のセンター試験も始まり、受験シーズンに入りました。
受験シーズンのこの時期は、1年で最も寒い時期であり、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも流行していますが、皆さんが安心して入試に臨めるよう、感染対策や健康管理についてまとめました。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの感染を防ぎましょう



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期には家庭内でも感染対策を徹底しましょう。家庭での感染する可能性を低くするための対策チェックリストです。

- 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期は、どこでも感染する危険があるので積極的に感染対策を心がけています。
- 人が大勢集まる場所ではマスク（できれば不織布のマスク）を着用します。
- 外出から帰った後、調理や食事の前、トイレの後などに石鹸で手を洗います。
- 同居の家族も含めて、体調の変化などに気をつけています。
- 発熱などがある場合は登校や出勤を控えています。
- 流行期は不特定多数の人が集まる密集地帯への外出や、複数人とのカラオケや会食等への参加を自粛しています。
- のどの痛みや発熱や体の倦怠感などの症状があるときは、医療機関に受診し診断を受けます。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザであった場合はすぐに学校に連絡します。

その他、感染の可能性を低くする工夫

- ◎塾や試験会場に向かう経路で、混雑しそうな公共交通機関をできるだけ避けるようにする。
- ◎体力を落とさないように、普段の生活で睡眠を十分とることを心がけるようにする。
- ◎食事朝からしっかりといただき、身体を冷やさないようにする。
- ◎ストレス解消に、隙間時間を使って適度なストレッチや筋トレなど適度な運動をする。
- ◎家での食事は大皿でなく、取り分けて出すようにする。



◎感染を広げないために、家族を含め体調の異変を感じたら、早期に受診したり、検査をして感染の拡大を防ぎましょう。



これからは、できるだけ普段通りに



あっという間に2月を迎え、受験も本番となります。
気持ちばかり焦ったりしていませんか。ここまできたら、もうあたふたしないこと。これからはできるだけ普段通りに、感染対策も勉強も今まで通りのことを着々と進めていきましょう。これまで行ってきた感染対策や学習を徹底することです。

突発的な出来事に一喜一憂しないこと

元旦から大地震が起きています。受験当日大雪が降ったり、コロナの感染状況で、受験方法が変わったり、緊急避難的な対応があるかもしれません。でも、置かれた環境は皆同じですから、突発的なことに一喜一憂ないようにしましょう。いろいろなことがあることも想定して、余裕を持って臨むようにしましょう。

やる気が出ないときは、まず始めること



「やる気が出ない」と悩んでいる皆さんは、やる気が出るのを待っていたら、いつまでたってもできません。「やる気が出たら始める」ではなく、正しい順番は「始めているうちにやる気が出る」です。何か作業を始めてみると、脳の「側坐核」（そくざかく）という部分が刺激され、興奮状態になるといわれています。（作業興奮）。手足を動かすと、一層効果的だそうです。歩きながら音読したり、手を動かす計算問題から始めたりしましょう。

勉強を始めるのに心が落ち着かないとき

勉強を始めるときに心が落ち着かない人には、勉強前にけん玉をするのがお勧めです。一点を見つめて、神経をとがらせるので、集中スイッチが入るということです。



その日、受験する学校が第一志望

もうすでに何校か高校受験をした生徒もいると思いますが、「第一志望はここ」「第二志望はここ」「絶対ここへ」というようなことは考えないようにしましょう。「その日、受験する学校が第一志望」「合格をもらった学校が第一志望」ということを肝に銘じてはいかかでしょうか。そうしないと、皆がうらやむような学校に入学したとしても「ここは志望校じゃなかった」という思いを引きずり、学校生活が楽しくなくなります。

（朝日新聞 令和5年1月15日朝刊より）

ここが勝負！というときの

集中力をアップさせるための食事



試合や試験を受けている最中に、お腹がいっぱいだったり、食べたものがいつまでも消化されずに胃がもたれていたりすると、なかなか集中できません。

また、朝食抜きは集中力を散漫にするばかりか、試験や試合に打ち勝つ気力や体力が湧いてきません。どんなに時間がなくても、脳の栄養となる炭水化物のおにぎり1個でいいですから食べていきましょう。

* 試験の前夜の夕食は、早めにあっさりしたものをお勧めします。

夜遅く食べるのは避け、夜6時から7時ぐらいの間に、生もの・脂っこい料理を控え、消化の良い炭水化物（ご飯やうどんなどの麺類）を中心としたアッサリした食事をする。

* 試験当日の朝の食事は 炭水化物中心の食事をしましょう

脳を活発に働かせるために、脳の栄養となる糖質の炭水化物を中心に、体温を上げるためにたんぱく質も加えた食事にしましょう。

例として、

和食は、ご飯、焼き魚や卵焼き、野菜をしっかり煮込んだみそ汁など

洋食なら、パン、目玉焼きやスクランブルエッグ、野菜スープまたはトマトジュースなど。

3年生のみなさんを応援しています！



受験会場は、感染対策により換気のため窓が開いていて寒いことが想定されます。重ね着やカイロなど身体が冷えない工夫をしましょう。手洗いをした後に拭くハンカチやハンドタオル、ティッシュはもちろんですが、マスクのゴムが切れたり汚れたりすることもあるので予備に2枚以上持参しましょう。その他想定される事態に対応した準備は何があるか、余裕があるうちに考えて準備をしましょう。