

# 受験期の健康

NO. 1

がんばれ3年生  
札幌市立厚別中学校  
R7.12.9(Tue)



すでに入試が始まっている学校もありますが、3年生の皆さんのほとんどは、これから本格的に「受験モード」に入ります。そんな皆さんへ、試験までの約3か月間、健康面から応援する「受験期の健康」を保健室からお届けしたいと思います。ぜひ参考にしてみてくださいね。

## 試験当日、起こりやすいハプニング



- 第1位 体調不良
- 第2位 交通機関のトラブル
- 第3位 忘れ物

試験当日、起こるハプニングで一番多いのが「体調不良」。でも、体調管理は1日ではできません。日ごろから体調管理を心がけて、当日、実力を100%発揮したいですね。

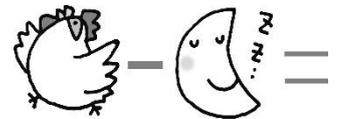
まずは

朝型生活

はじめましょう

人間の脳が一番よく働くのは、目が覚めてから2～3時間後です。しかし、これは朝型リズムの生活をしている人の場合で、夜型の方は、目が覚めてから5～6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリとしてしまいます。「1時間目は、なんだか頭が働かない」という人は、要注意！からだは夜型生活になっていて、朝の脳の活動状態が鈍っている証拠です。

試験が9時に始まるとしたら、最低でも7時、できれば6時に起きるのが理想的です。生活リズムは急には変えられません。そろそろ試験当日と同じ朝型の生活リズムで過ごして、からだを脳の働きを整えておきましょう。



	朝型のパターン	夜型のパターン
午前	○体温が上がり始める ○頭がいちばん冴えている 	●体温が低いまま ●頭がぼんやり・スッキリしない 
午後	○少しずつ疲れが出始め、鈍ってくる	●体温が上がり始め、頭がスッキリしてくる
夜中	○体温が低くなり、眠くなる (いちばん頭が働かない)	●体温は高いまま、いつまででも起きていられるほど頭がスッキリ

# 睡眠の働き “睡眠のととり方” ポイント

1. 脳と体の疲れをとる
2. 体を成長させる
3. 免疫力を高める
4. 記憶の整理・定着

睡眠不足だと

疲れやすく集中力が低下、イライラ、落ち込みやすくなります。そして、病気にかかりやすくなり、学習面にも大きな支障が出てきます。

## ポイント1

**夜 10 時に寝て朝 6 時に起きる (8 時間)**

ムリムリ、絶対ムリという声が聞こえてきそうですが、これが一番効果的な睡眠です。

最低でも、日付が変わる 12 時前には寝るように心がけましょう。

## ポイント2

**寝る時刻・起きる時刻は一定に**

寝る時刻や起きる時刻がバラバラだと、睡眠のリズムが乱れ、体のリズムも乱れてしまい、体に不調をきたしてしまいます。毎日一定にするように心がけましょう。



# 勉強の能率 UP は “頭寒足熱”

### ■頭に酸素をおくろ

頭の栄養は酸素です。新鮮な空気をたくさん吸い込むと、勉強で疲れた頭も元気を取り戻します。

1 時間勉強したら、窓を開けて新鮮な空気と入れ替えましょう。

### ■目をいたわろう

目は、明るすぎても、暗すぎても、余分な緊張をして疲れてしまいます。目は勉強の武器。疲れないように、部屋全体のあかりに手元のあかりをプラスしましょう。

### ■部屋の温度は18℃

勉強をはじめると眠くなる、という人は、部屋を暖めすぎていませんか？

冬の勉強部屋は 18℃ が快適です。

18℃ ~ 頭もさえて、やる気が出る。

22℃ ~ 気持ちが良いくて、眠くなる。

24℃ ~ 気持ちが良いくて、寝てしまう。



部屋全体の空気は少しひんやりしていて、足元だけを (スリッパやひざ掛けで工夫して) あたためた方が、頭はスッキリして勉強には向いています。

換気



加湿



保温



風邪予防



通常、インフルエンザといえば 12 月下旬から 1 月にかけて本格化するイメージがありますが、今シーズンは、日本を含めた北半球で、「異例の早さ」で流行が始まっていて、特に若者に多く感染が確認されています。また、発熱・咳・鼻水が三大症状です。

うがい手洗いなど一般的な予防はもちろんのこと、疲労をため込まないことも大切です。マスクの着用、人との距離をとり、安易に人混みに行かないようにすることも心掛けてください。

\* 次回は「風邪予防」と「心の健康」についてです。