

受験期の健康

NO. 2
がんばれ3年生
札幌市立厚別中学校
R8.1.23(Fri)

受験生
応援!!

3年生のみなさん、体の調子はどうですか？勉強が続いて疲れがたまっている人や、逆に気持ちばかりが焦って手につかない人もいるかもしれません。
でも、焦らなくて大丈夫。自分の心と体を一番に大切にしながら、一日一日を自分のペースで過ごしてくださいね。

カゼをひく原因は？

今シーズンは、例年より早くインフルエンザの流行があったせいか、3学期に入り今のところ、市内の小学校で数校学級閉鎖がありますが、厚別区内で措置をしている学校はありません。でも、「自分の周りは大丈夫」と油断せず、今一度、手洗いや体調管理を徹底しましょう。
一人ひとりが意識を高く持ち、健康な体で受験期を乗り越えていきたいですね。

ウィルスが多い

カゼのウィルスは寒くて乾燥しているところが大好きで、この時期は繁殖しやすい条件がそろっています。

ウィルスが 体に入りやすい

空気の通り道である粘膜は、ウィルスを防ぐ役割があります。でも、粘膜は寒さや乾燥に弱いため、働きが弱くなり、体の中にウィルスが入りやすくなります。



ストレスにより 免疫力低下

「受験」というストレスにより、時には20～30%免疫が落ちる人もいます。体内には、ウィルスと戦うナチュラルキラーという細胞がありますが、ストレスに弱い性質のため、ストレスの多い受験生は風邪をひきやすいのです。

私立A入試まであと20日です。不要不急の外出を自粛し、感染対策をしっかりと行って入試に備えましょう。



朝型にチェンジ
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



こころの健康 ~不安と向き合おう~

みなさんは、受験に対して不安や悩みはありませんか？ そんな時、無理にプラスに考えようとしていませんか？

マイナスの感情が浮かんでいる時に、無理にプラス思考にしようとする、逆にストレスが増えてしまいます。昨年12月に行ったストレス対応に関する講演会を思い出して、うまく対処してくださいね。



不安に打ち勝つトレーニング法 その①

部屋の中心で不安を叫ぶ

面接が心配で
お腹が痛くなりそう!!!!

①今、感じている不安に
意識を向けよう！

何が不安かな？
面接？ 点数？
体調？ 入学後のこと？

②不安な気持ちを
10回声に出してみよう！

できるだけ大きな声で！

1人になれる所でね！
(自分の部屋など)

口に出すだけではなく、不安なことを書き出してみるのも効果的です。
自分が何に対して不安を感じているのか、頭の中で整理することができます。

不安に打ち勝つトレーニング法 その②

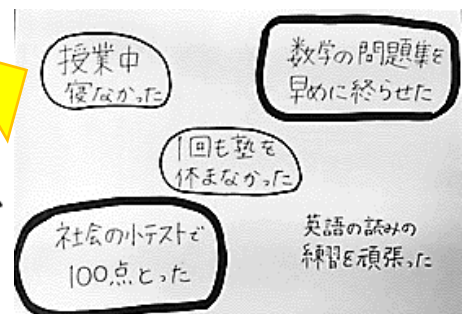
『がんばったリスト』をつくる

紙とペンを用意しよう！

①今まで自分が頑張ってきたことを5個以上書く。 ②「頑張った」という思いが強いものほど太い丸で囲む。

どんな小さなことでも
OK！

自分のがんばりを目に見える状態にすることで、自信をもつことができます。



これからの期間は、自分の志望校目指して頑張るのみ！
頑張っているみなさんを、私は応援しています。

