

# 受験期の健康

受験生  
応援!!

NO. 2  
がんばれ3年生  
札幌市立厚別中学校  
R8.1.23(Fri)

3年生のみなさん、体の調子はどうですか？勉強が続いている人も、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、ウイ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、体の中にウイ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、ウイ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行って入試に備えましょう。

本番に強い自分になろう

朝型に  
チェック

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。



#### 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

#### 定着力ダウン

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

#### 集中力ダウン

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と、逆にストレスが増えてします。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  
できたことを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。

