

# ほけんだより



札幌市立上野幌中学校

受験生応援号

令和7年 12月5日(金)

3年生の皆さん、いよいよ受験本番ですね。保健室も保健だよりで応援します!まずは、基本の感染症対策。あとプラスして、「受験のメンタルを強化する方法」です。もう受験終了したという人も、これからの中高生活や社会に出て「緊張する~」という場面で使えそうな方法なので、読んでみてください。

**感染症注意報**

**自分もまわりも**

**10のアクション**

**過去ごすための健康に**

**手洗い**

**ポイント★1 ウィルスを寄せ付けない**

感染源になるウィルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかぬうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**換気**

**マスク**

**ポイント★2 免疫力を高める**

もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウィルスが体に入ってしまっても外に追い出したりやっつけたりしてくれます。

**食事**

**睡眠**

**運動**

**ポイント★3 うつらない・うつさない**

他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

**密回避**

**咳エチケット**

**検温**

**休養**

**手洗い・換気の徹底**

**マスクそのつけ方で**

**大丈夫?**

**マスクを正しくつけよう**

# 受験のメンタルを強化する方法

スタディサプリ進路  
高校生なう  
「メンタルを強くする  
15 の方法」参照

## 不安に対しては

### ★「自分のコントロールできることに意識を集中する」ことがコツです。

「合格したい」というのは強い意志ですが、合格できるかどうかは周囲のできや問題の難易度などにも左右され、自分だけではコントロールできません。「自分でコントロールできること」として最も実行しやすく、かつ、成果につながるのが「勉強」です。「1時間、集中して数学の問題を解く」などと決めて、目の前の課題に集中しましょう。

### ★「時々立ち上がる」

座っている状態が長く続くと、脳は不安を感じやすく（感情をつかさどる脳の扁桃体という部分が暴走しやすく）なります。歩き回るといいですが、立ち上がるだけでも十分効果があります。



## 生活習慣



### ★「毎朝、起きる時間を一定にする」

人間の体内にはサーカディアンリズムと呼ばれるリズム（体内時計）があり、このリズムに合わせて生活を送ることでメンタルが良い状態に保たれます。特に重要なのが「睡眠リズム」で、これを整えるには起きる時間を一定に保つのがコツです。公立高校入試1時間目は9:20～となっています。夜型の睡眠リズムの人は、当日に向けて朝型に切り替えていきたいですね。



### ★「睡眠時間を確保する」

睡眠リズムを整えるのと同様に、睡眠時間を確保することもメンタル強化には不可欠です。また、睡眠には日中に勉強して覚えたことが、脳に定着するという大きなメリットがあります。14～17歳では睡眠時間は8～10時間とると良いと言われています。受験生にとって睡眠不足は大敵です。しっかり睡眠をとって、メンタルを安定させましょう。

## 試験当日



### ★「緊張を感じたらゆっくり息を吐く」

吐くことに意識を集中させると、副交感神経が優位になり、落ち着きます。深呼吸をしようと、思いっきり息を吸ってしまうと逆効果のこともあるので、注意しましょう。

### ★「頭が真っ白になったら、数字を数える」

問題用紙を前に頭が真っ白になってしまった時は、あせらず目を閉じ、「1, 2…5」と5つカウントしましょう。目を閉じることで目からの刺激を一時的にシャットダウンすること、「数字を数えること」に集中することで、緊張しそぎた気持ちを落ち着かせることができます。