

# 受験期の健康について

養護教諭 鈴木円香

# 受験期の子どもたち

## ■就寝時刻の変化

23時 までに就寝 : 39% (中2) → 19% (中3)

23時～24時に就寝 : 38% (中2) → 38% (中3)

24時 以降に就寝 : 23% (中2) → 43% (中3)

## ■睡眠時間は短くなったと感じるか？

中3の 35% が短くなったと回答

# 受験期の子どもたち

## ■風邪・感染症への罹患者（12月～3月）

インフルエンザ出席停止：35人

新型コロナ出席停止：8人

受験シーズン（12月～3月）は感染症が流行する時期

受験生はストレスで免疫力低下

# 受験期の子どもたち

## ■受験・勉強悩みによる来室者数

2024年度 **20人**

勉強しても成果が出ない、勉強へのやる気が起きない、  
合格できるのか不安、自分だけができていない気がする  
などなど...



# 保護者のできるサポート

## ～体調面～

### ■睡眠

→十分な睡眠時間の確保、朝型生活にシフトチェンジ

### ■食事

→3食バランスよく。特に朝食は必ず食べる

### ■感染症対策

→こまめな手洗い、受験が近づいたら人込みを避ける、  
マスク着用、予防接種など



# 保護者のできるサポート ～メンタル面～

- ➡ 話を聞いてあげる
- ➡ 見守り、背中を押す
- ➡ 保護者も心配しすぎずに、日々のいつも通りの生活  
を続けることが、安心につながる

◎ 分からないことがあれば、学校までご連絡ください