



本格的に寒い日が続くようになりました。風邪等ひかないよう、服装を工夫して温かく過ごしてくださいね。たまに下着を着ないで素肌の上にシャツや体操服を着ている人がいますが、下着は汗を吸湿し、冬場は冷気が直接肌に触れるのを防いで体温をキープしてくれます。特に、お腹まわりがあたたかいと交感神経の緊張がゆるみ、体の末端の血流が増えて温かくなります。下着は必ず着用しましょう。

受験生は健康第一！

受験前の健康管理について



3年生は入試がスタートしています。これからの時期は、受験勉強と同じくらい体調管理が大切になってきます。せっかく立てた学習計画も、体調が万全でないと予定通りこなすことはできません。また、無理がたたって受験本番に支障が出るような事態は絶対に避けたいものです。そこで、受験生が特に気を付けたい体調管理のポイントについてお伝えします。頑張ってください!!

3度の食事

これは受験勉強の期間だけに限ったことではないですが、バランスの取れた食事を1日3度食べることはとても大切です。私たちの身体は食事によって作られ、活動するエネルギーになり、これは健康管理の基本といえます。食事はなるべく自宅で作ったものを食べ、ファストフードなどは控えましょう。また、リフレッシュのため、勉強の合間に甘いものを摂取するのはいいですが、食べすぎは禁物です。健康的な3度の食事を決まった時間に摂ることを心がけましょう。

睡眠時間の確保

睡眠には、体と脳を休めるだけでなく、記憶を整理・固定するという大事な役割があります。そのため、徹夜や短時間睡眠は勉強の成果を発揮できず、非効率的です。また、布団に入ってもなかなか寝付けないうちに、スマホを見てしまいがちですが、スマホの明るい画面は睡眠の妨げになってしまいます。眠ることができなくても、部屋の明かりを落として目を閉じて横になっているだけで十分休息になるので、焦らずそのままの状態でごきましょう。

病気の予防

冬場は寒さで体温が下がり、免疫力も落ちてしまうため、受験生が最も警戒すべきはインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症です。感染症予防の基本は『手洗い・うがい』です。また、日頃から爪は短く切っておくことでより感染症対策を徹底することができます。そして、マスクの着用も有効です。マスクをすることで、空気感染（飛沫感染）を予防するだけでなく、ウイルスがついている手で鼻や口に触れてしまうことも防げます。外出時だけでなく、人が多く集まるような場所では室内でもマスクを着用することをお勧めします。

ストレス発散

入試が間近になると、一分一秒でも勉強に費やす時間を増やしたくなってしまうと思いますが、実は適度な休憩を挟んだ方が勉強の効率が上がることが科学的に証明されています。集中力が切れたときは「脳が疲れた」というサインです。そこで無理をせず、一息入れてあげることで、脳は疲労回復に努めてくれます。その間に行うものとしては、「軽い運動」や「好きな音楽を聴く」などが良いでしょう。イヤホンで音楽を聴きながら近所を散歩するだけでも、いいリフレッシュになります。逆になにもせず、部屋の中でぼーっとするのもいいかもしれません。自分に合ったストレス発散方法を見つけて、適度な休憩を心がけましょう。