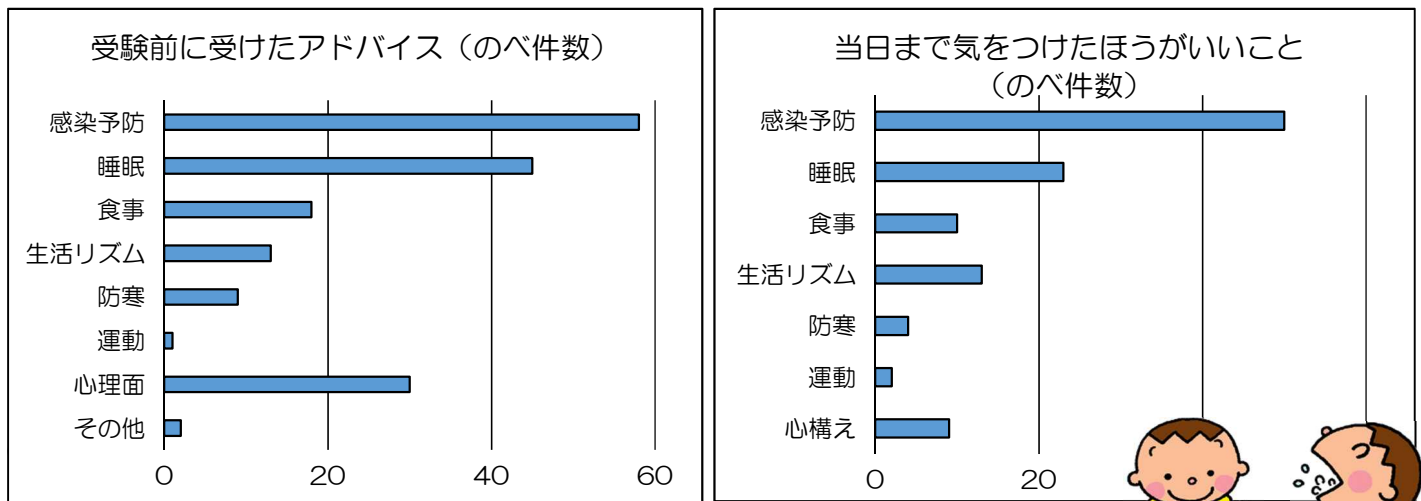


頑張れ西中生！健康管理ができる人が受験を制す！

元・受験生の声から見る健康管理

受験シーズンに突入です！不安や緊張で保健室に来る受験生が少なくありません。受験のことを考えると、そうなるのも分かります。でも、受験がゴールではないですよ。今は、これからの長い人生のスタート地点を決めているのです。だから、自分の今の行動が受験です。よって、「自分の健康を自分で管理すること」も、受験には必要で大切なことです。

そこで、某国立大学の1年生約70名を対象にした「ちょうど1年前に受験生だった皆さんは、受験前の健康管理について、学校でどのようなアドバイスを受けましたか？」などの項目についてのアンケート調査結果があります。結果は次の通りです。



①**感染経路の遮断**：体内に病原体を入れない対策をしましょう。

☆手洗い ☆マスクの着用 ☆うがい ☆咳エチケット

②**抵抗力を高める**：体内に侵入した病原体と戦う力（**抵抗力**）をつけましょう。

☆バランスのとれた食事 ☆適度な運動 ☆睡眠 ☆予防接種

③**感染源の除去**：感染症と診断された場合は、周囲の人との接触を避けましょう。

●第2位「睡眠や生活リズム」

①睡眠の確保

☆免疫力を高め、風邪・インフルエンザにかかりにくくする。

☆頭に入った一日の情報を整理する。

②**規則正しい生活リズム**：早寝・早起き・朝ごはん、朝に排便するリズムを保ちましょう。

☆普段と違う極端なことはしない。



●おまけ「おはようございます」あいさつも受験行動！

○あいさつには気持ちも明るく前向きになる魔法があります！それに相手に好印象！バッチリ！



健康管理のポイント

うまく起床するには…

- ① 起床時刻を設定すること。
- ② 朝日を浴びて体内時計をリセットすること。
- ③ 二度寝は浅い睡眠であり、気持ちがいいだけで、あまり深い休息にならないことを知る。
- ④ 脳や体を目覚めさせるために五感を刺激すると、全身の血行が良くなり、エネルギーが全身に行き渡って、体温が上がる。



免疫力を高める食事のポイント

- ① ビタミンAを摂取する。
レバー、うなぎ、緑黄色野菜などに多く含まれています。
- ② たんぱく質を摂取する。
重要なのは、「バランス良く、適量、過不足なく」という点です。つまり、肉・魚・大豆製品・卵・牛乳のバランスと量が大切。
- ③ 腸内環境を整える。
食物繊維、発酵食品を摂取しましょう。



どうして試験に不安を感じるの？

不安や緊張が高まりすぎると勉強やテストに集中できなくなります。

テストに対する不安の中身は、主に次の4つがあると考えられます。

- ① テストに失敗することへの恐れ
- ② 合格しなければならないという緊張
- ③ 他者に評価されることへの心配
- ④ 難しい問題は自分にはできない、このような不安を「書き出す」ことが、心配事を解消することに役立つと言われています。自分一人で悩まずに、保護者や先生にも相談してください。



気分を落ち着かせたいときのリラックス法

- ① 腹部をふくらませることに集中しながら数え、その間、鼻からゆっくり呼吸する。
- ② 4つ数える間、おなかの筋肉を緊張させ息を止め、しかめっ面をして顔の筋肉に力を入れる。
- ③ 少し開けた唇から息を吐き出しながら、ゆっくりと顔の筋肉の力を抜く。同様に、腕と肩の筋肉に力を入れ、力を抜くのを繰り返します。



運動には気分転換と記憶力アップの効果！

運動すると脳が活発化され、気分転換を図ることができます。また、ストレスも解消され、記憶力アップも期待できます。

運動は簡単なもので構いません。毎日、部屋で足踏み運動をしたり、両手でグーパーしたりするだけでもOKです。登下校時や校舎内では階段を使って「歩く」のもいいかもしれませんね。



健康管理で脳も体も元気に！それが最大限の力を発揮するための方法