

# 受験期の健康！

—かぜ・インフルエンザにも注意—



R5. 1. 20 (金)  
荒川区立第三中学校  
ほけんだより No.12

区内でもインフルエンザによる集団感染が発生しています。受験本番となった3年生にうつさないためにも一人一人が「予防」する意識を高めましょう。

## 病気に対する抵抗力、免疫力アップの秘訣！

### (1) 十分な睡眠（起床・就寝時刻は毎日同じにする！）

受験会場への到着が何時なのか？そこから逆算して出発時刻が決まったら、朝食・歯みがき・排便・着替え・持ち物の確認に最低1時間は必要で…そうになると、例年多くの方が「6時起床！」となっています。



自律神経を安定させ、脳を活性化させるために、毎日のリズムを固定して「よい習慣」を続けることが大事です。人によって必要な睡眠時間は違いますが、思春期のみなさんには8~9時間が望ましいといわれ、初めの深い眠りの時に成長ホルモンが分泌されます。（もちろん大人になっても同様で、細胞は日々生まれ変わっています）そして、睡眠中に心も体もメンテナンスされるわけです。例えば、頭痛がしたときぐっすり眠ったら治る、嫌なことがあってもひと眠りしたらスッキリするとか…

とにかく、睡眠時間を確保し続けた人こそ、受験を制する！のです。毎日、十分な睡眠をとって疲れをためないようにすることが免疫力アップの近道です。

### (2) 身体を冷やさない（保温・入浴）

ヒトは「寒い」というだけで大きなストレスを感じ、心身ともに疲れてしまいます。特に、「冷え」は血液の流れを悪くするため危険です！下着を1枚増やす、カイロを貼る、マフラーや手袋を使う、温かい物を食べる、毎日湯船につかって身体を芯から温める…また、入浴の90分後くらいに布団に入るとぐっすり眠れるといわれています。

### (3) バランスの良い栄養（1日3回、色どりの良い食事）

温かく、栄養バランスの良い食事をとりましょう。色どりの良さが栄養バランスの目安となります。また、油っこい物ばかりにかたよると胃腸に負担をかけてしまうので要注意！

### (4) メンタルトレーニング（笑顔でポジティブ思考）

受験への不安は大きなものですが、誰もが乗り越える力を持っています。そのサポートをしてくれるのが家族、友達、先生等です。メンタル面を鍛え、集中力を高めたり笑顔を作ったりして「絶対合格するぞ！」と、1日2回自分に言い聞かせましょう！

## 「基本的な感染症対策」のKEY/ク！



### ① 流水・石けんでのていねいな手洗い

水道水や石けんがない場所では、手指のアルコール消毒！

### ② 換 気 1時間に1回は、窓をあける

### ③ なるべく人混みに行かないように気を付ける

人混みでは「マスク」着用！

※朝から体調が悪い時、家族の具合が悪い時も登校を見合わせよう！