

## 公立高校への出願迫る

公立高校の出願が2週間後に迫り、公立高校の入試まで、あと30日になりました。これから志望校に願書を提出し、学力検査、面接、学校によっては特色検査を受けることになります。ここまで来たら入試に向かって進むだけですが、やはり受験などに対する不安や焦りは誰でも持ちます。特に直前の模擬試験の点数が予想以外に取れなかったりすると、本当に心理面でマイナス思考に陥ってしまうこともあります。

厳しい現状のときは、いままでの成功体験を思いだしたり、ピンチを乗り切ったときを思いだしましょう。そしてなるべくポジティブに考えるようにします。「あと1か月しかない」と考えず、「あと1か月あるから」と考えましょう。模擬試験や過去問題で未習箇所の問題が出題されたり、既習箇所の問題を忘れていたりすることもあります。今回、間違えた問題は、復習すれば本番ではきっと出来ると思います。

入試が近づき不安になっているが、この精神状態は自分だけではなく、殆どの受験生が持つ精神状態だと思ふことも大切です。ストレスを感じているのは、自分だけではないのです。難しいかもしれませんが「TAKE IT EASY」という気持ちを持つことです。

精神面のみならず体調面にも注意してください。寒い時期だけに風邪やインフルエンザに罹ると、入試までの予定が狂ってしまいます。体調を管理するために大切なのは、食事・睡眠・運動・病気の予防だと思います。適切な食事、良質な睡眠を取っていれば、おのずと病気の予防につながると思います。

受験シーズンになると食事の時間を惜しみ、朝食を抜いたり、ファーストフードなどで済ませたりしてしまう人もいますが要注意です。バランスのよい食事を心がけてください。そのことが免疫力を上げることになるのです。筆者の経験では、ポトフや野菜スープ、豚汁や鍋物などは多くのビタミンが摂取でき、バランスの良い食事につながります。また、エネルギー源と記憶力を高めるために納豆ご飯などもお勧めします。

入試期間で時間がないからといって早食いはやめましょう。よく噛むことで脳が活性化されます。意識的に噛むようにしましょう。また、よく噛まないで胃に入れると、胃や腸で消化するためにエネルギーを使い、眠くなってしまいます。そういう点で夜食を取るときも、うどん、おにぎり、雑炊など胃腸に優しいものを取るようしてください。

入試の時期は、受験生は精神的に不安定になりがちなので、夕食の時間を上手く息抜きに使いましょう。そのために保護者も、夕飯時にあまり受験勉強の話をしなideてください。普段の夕食の雰囲気をつくることを心がけてください。

睡眠は最低でも毎日6時間は取りましょうといいますが、入試時期になるとなかなかそうもいってられません。しかしながら睡眠不足になると、勉強の集中力は落ちます。そ

れどころか免疫力が低下し、風邪を引きやすくなります。

早く床に入っても、焦って直ぐに寝られなかったのでは意味もありません。大切なことは睡眠の質です。質の良い睡眠を取るには、ノンレム睡眠時の時間を多く取れるかがポイントになります。睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があります。レム睡眠は、身体は休んでいるのですが、脳は覚醒しています。一方、ノンレム睡眠は身体、脳共に休息している状態です。睡眠に入るとレム睡眠とノンレム睡眠が交互に起こり、一晩の睡眠に何回かこの周期を繰り返します。1周期目と2周期目のノンレム睡眠の時間が上手く取れると熟睡感を得ることができるのです。

熟睡するためには、起床時間や睡眠時間をなるべく一定にする必要があります。また、リラックスしていないと質のよい睡眠はとれませんので、部屋を暗くしたり、静かな音楽を聴いたりするのも効果的です。また、寝室の空気を入れ替えたり、自分に合った寝具を用いたりするなどのことも大切なことです。さらに、夕食を就寝3時間前までに済ませる、就寝1時間前に入浴を済ませるなども、熟睡するために効果的な方策です。

入試期間でなかなか運動することが難しいかもしれませんが、適度な運動は身体の調子を整え、気分転換にもなり、免疫力を高めますのでウォーキング程度でよいから行ってください。

風邪とインフルエンザが冬に流行するのは、冬場は気温が下がり、乾燥するからです。風邪、インフルエンザ共に低温度と乾燥に強いいため、感染力が高まります。室内の温度と湿度の管理に気を配ってください。暖房器具による適度な温度、加湿器等を用いた湿度維持を図ってください。特に、朝などは窓を開け、外気を入れるとよいと思います。

風邪、インフルエンザに対する基本的な予防手段は、手洗いとうがいです。流行時期は、外出先から戻ったらアルコールや石鹸を用いて手洗いし、ウイルスを流します。うがいで口の中にいるかもしれないウイルスを洗い流します。

外出や人ごみの多い場所では、予防のためにマスク、手袋の着用を勧めます。マスクはウイルスの侵入を防ぎますが、清潔なマスクや、使い捨てのマスクを使用してください。どこにウイルスがいるのか分かりませんので手袋を使用したほうが、感染するリスクが減ると思います。

ノロウイルス感染症は、主に冬期に多い感染症です。しかし、インフルエンザと異なり、アルコールでは消毒の効果が効かず、熱に対しても抵抗力があり、非常に感染力も強いという特徴があります。ですが近年、ノロウイルスに有効な酸性アルコール消毒剤が開発されています。ノロウイルスに感染すると発熱しないことも多いのですが、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が起きます。この時期、腹痛・下痢・吐き気・嘔吐という症状が出たら、まずは病院に行きましょう。ノロウイルスの感染経路は経口・接触・飛沫・空気などがあり、感染者の嘔吐物や便を、直接手で触れないでください。保健所等のHPを参照にし、十分に注意して処理してください。

最後に、どんなことがあっても貴方達には明日があります！頑張ってください！！