

立志

志をもち
自ら学び
ともに高め合い
逞しく生き抜く



令和6年1月26日(金)発行 校長 川崎 朗

受験期です。健康管理には最大の注意を払いましょう!!

先週木曜に行われた県内私立高校前期入試を皮切りに、いよいよ受験期に突入しました。受験生にとって、勉強はもちろんですが、健康管理もとても大切なことです。睡眠不足や不規則な生活が続くと、風邪を引いたり頭痛を引き起こしたりしてしまいます。風邪や頭痛などで体調を崩すと、集中力が欠けて勉強の効率が下がることにもつながります。また、最近でもインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症も流行しています。これらに感染しにくくするためにも自分自身の体の免疫力を高める必要があります。そのためにも、自分自身の心と体の健康を維持することはとても重要です。

「勉強はバッチリだったのに、当日に体調を崩して実力を発揮することができなかった」ということがないように、万全のコンディションで入試当日を迎えたいものです。

今回は、そういう受験期の健康管理についてのポイントを紹介します。

その1「睡眠」

脳がしっかり働き始めるまでに、起床から3時間は必要だと言われます。また、睡眠時間は7～8時間が目安です。つまり、9時20分に入試が始まるとしたら、朝は遅くとも6時20分には起きて、朝食を食べ、夜は11時までに布団に入って寝るという生活が脳にとっては理想的です。これを読んで「いつ勉強するの?」と思っている人もいるかもしれません。大切なことは起きている間の時間の使い方を考えることです。よく「受験生は時間を有効に使う」「自学ができれば受験勉強はできる」ということを言ってきました。睡眠時間を削って勉強時間を確保するというのは決してよい方法とは言えません。起きている時間を効果的に使って勉強することが大切なのです。

家で自由に使っているテレビやスマホ、趣味の時間をどれだけ勉強時間に回すことができるのか、学校では毎時間の授業時間を大切にすることはもちろん、それ以外の朝の時間、昼休み、放課後学習会の時間などをどれだけ有効に活用するのかということを考え、実践しなければなりません。

1日24時間は誰にでも平等に与えられています。その時間をどう使うかは人それぞれです。睡眠時間を7時間と考えた場合、残り17時間をどのように使うのが大切になります。県立高校の一般選抜まで残り34日、17時間×34日で578時間あります。この時間を自分の将来のために使ってください。



その2「食事」

○三食食べること!

脳に栄養が回らない状態では学習効果を上げることはできません。特に朝ご飯は朝から脳と体が働くように栄養を補給する大切な役割があります。つまり、朝食を

取ることは、自分の活動を開始するするためのスイッチを押すようなものです。

○よく噛むこと！

よく噛むことで脳内の血流が良くなり、脳細胞の働きが活発になります。つまり学習能力が上がります。一口30回を目標に！

○朝食には温かい飲み物を！

体が冷えると集中力が低下します。朝食では温かいお味噌汁やお茶、スープなどを飲んで体を温めましょう。温かい飲み物には、脳を目覚めさせる働きがあります。

○腹八分目がベスト！

食事を一度にたくさん摂り過ぎると、交感神経の働き（精神面の神経）は弱くなり、精神力のいる勉強には向きません。

腹八分目がベストです。夕方から塾に行き食事の不規則になっている場合には、夜遅くに夕食を食べるのではなく、夕食を分けて食べること（分食）が良いと言われます。塾に行く前におにぎりなどの主食をとり、帰宅後におかずを中心に就寝2時間前までに食べることが望ましいと言われます。



脳の働きを活性化させるもの

- ブドウ糖（米や麺類などの炭水化物）
- ドコサヘキサエン酸（青魚）
- チロシン・レシチン（大豆やチーズ、卵に含まれるタンパク質）
- ビタミンB群・C群（豚肉、野菜類、豆類、果物）

集中力を持続されるもの

- 鉄分（レバー、ひじき、緑黄色野菜）
- カルシウム（牛乳、小魚）
- カフェイン（お茶類、コーヒー、ただし夜飲むと眠れなくなることがあります）

その3「リラックス」

あせりや不安になる気持ちがどんどん強くなってきている人もいると思います。疲れたときや行き詰まったときは、思い切って少し休憩してみましょう！お茶を飲んだり、音楽を聴いたり、軽く体を動かしたりして気分転換をすることも大切です。

ただし、休み過ぎは頭も体もなまるので、ほどほどに！

ほどよい緊張感は集中力を高めます！



その4「感染症予防」

○こまめな手洗いを忘れずに！（これが一番大切）

○規則正しい生活リズム（食事と睡眠）で免疫力をアップさせよう！

○部屋の換気をしよう（学校の教室も同じです）！

○マスクで予防しよう！”

○人混みにはなるべく出かけないようにしよう！

前号で「人事を尽くして天命を待つ」こと、つまり、自分にできることを精一杯頑張ることが大切だと言いました。もちろん、受験本番に向かって、日々の勉強を頑張り、学力をつけることも人事を尽くすことです。同じように自分自身の健康管理をして心身のコンディションを整えることも人事を尽くすことです。入試という大きな節目を迎えるに当たって、頭も心も体も一番いい状態で本番を迎えることができるように、自分自身で考え、優先順位をつけながら、取り組むこと、我慢することを決めることが大切です。「今日の一日に最善を尽くそう」。自分自身に悔いが残らないよう頑張してほしいと思います