

受験生

のみなさんへ

保健だより臨時号

自分の進路を決めるということは、人生にいくつかある“カンバリどき”の一つです。試験の結果にかかわらず、ここでの努力は成長というカタチで自然と身につきます。



2026年1月26日 大阪市立董中学校 保健室

～心とからだの最終チェック～

進路を決める試験の日が近づいてきました。これまで勉強してきたことの最終チェックの時期ですね。試験の当日に実力を出しきれるよう、今のうちに健康チェックもおきましょう。

むし歯の治療は済ませていますか？ 睡眠不足や疲れ、カゼなどが原因でむし歯が痛みだすことがあります。試験の前日や当日に痛くなっては大変です。まだ、むし歯や歯周疾患の治療をしていない人は、歯科医院で診てもらいましょう。

頭痛に悩まされている人はいませんか？受験生の多くは、睡眠不足が原因です。頭が痛くなるのは「疲れがたまってきたよ。休ませて。」という脳からの合図です。その時はぐっすり眠って脳をリフレッシュすれば、集中力や記憶力もアップして勉強がはかどりますよ。

また、目の疲れが頭痛の原因になっていることもあります。視力が低下してメガネやコンタクトレンズの度数が合わなくなったり、逆に矯正の度数が強すぎたりして、必要以上に目を疲れさせて頭痛を起こしているのかもしれない。視力と矯正視力をチェックしてみよう。

この時期はカゼや感染症が流行しやすい時期です。感染症に罹らないようにするために、手洗いやうがい・消毒をこまめにしましょう。教室は加湿器がありますがエアコンを使ってる暖房のため乾燥し、二酸化炭素が増えて空気が汚れ、ウイルスや細菌も増えます。寒い季節ですが、窓を開けて換気をし、学習環境を整えましょう。

ちょっとしたことにイライラして家族や友だちとケンカになってしまう…ということはありませんか？受験や勉強のことで頭がいっぱいになり、気持ちにゆとりがなくなっているのかもしれないね。そんなときは本を読んだり、音楽を聴いたり、何か好きなことをしてリフレッシュする時間も大切にしよう。

睡眠時間をおしんで記憶力が低下

ー 睡眠の量は、睡眠時間と睡眠の深さにより決まります。ー

睡眠の量＝睡眠の長さ×睡眠の深さ

頭もからだもスッキリする一番効果的な睡眠は、夜10時に寝て、8時間眠り朝6時に起きる型。同じ8時間眠っても、12時より前に寝るのと12時より後に寝るのとでは、睡眠時間は同じでも睡眠の量が違ってきます。睡眠不足が招くのは記憶力の低下です。睡眠時間をおしむより、起きている時間を有意義に使いましょう。

☆ニワトリ型で本番に強く！☆

目覚めた後の頭の動きは3時間で最高になり、5～6時間までがピーク。なのに、フクロウ（夜更かし）型の人は、目覚めてから5～6時間たたなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしています。

	午 前	午 後	夜
昼型	頭が一番さえているときで、目も頭もさえています。	少しずつにぶる。	頭が一番働かないので休養できる。
夜型	頭がさえない。	やや頭がさえてくる。	好調。いつまで起きてても苦にならない。

ずっとフクロウ（夜更かし）型をしていた人は、自律神経のリズムはすぐに新しいリズムに順応できません。受験日の2週間前には午前中に頭がフル回転するニワトリ（早寝早起き）型に切り替えよう！

朝ごはんをきちんと食べる

朝ごはんを抜くと血中の糖の量が少なくなり、脳神経の動きがにぶくなって思考力や集中力が低下してイライラの原因にもなります。早起きをして朝ごはんをきちんと食べましょう。

脳の動きの源となるタンパク質、体の調子を整えるビタミン類、特に神経の疲労回復に役立つビタミンB1、不安やあせりなどのストレス解消になるビタミンCなどの栄養をバランスよくとりましょう。



不安に打ちかつのも 学習のひとつ

受験への不安がますます大きくなるころです。急に自信がなくなってきた…、不安で不安で集中できない…、イライラする…。

そんなあなたには「人事を尽くして天命を待つ」という言葉を贈ります。ある限りの力を尽くしたら、あとは天に任せて心を悩ませないようにしよう、という意味です。大丈夫です。これまで積み重ねてきた時間がきっと、あなたを応援してくれてますよ。



からだの緊張がほぐれると 心の緊張もとけてきます

- 寝ころんでグーンと伸びをする。
- 目を閉じて両手をおへその位置に置き、細く長く静かに、息を吐き出した後、自然に息を吸う。
- ストレッチや軽い運動。



みなさんの後押しをするのは、健康の力。勉強も大切だけど、「健康も実力の内」だということを忘れないでください。

みなさんが持っている力を出しきれるよう、応援しています（保健室）。

