

高 校 入 試 (3)

公立高校の出願が迫り、もう公立高校の入試まで20日を切りました。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。ここまできたら新しい参考書等を買って取り組むことをしてはいけません。逆に、未習分野や未確認分野をなくさないといけません。例えば、理科の天文分野や、公民の国際分野などの知識を定着させておかななくてはなりません。どの教科でもそうですが、ここまできたら演習問題や過去問題を解くようにします。特に、入試間近なので土日には、入試当日の時間に合わせて過去問題を解くとよいと思います。もし、入手している神奈川県の過去問題を全て解いてしまったときは、他都道府県の公立高校の入試問題を解くこともよいと思います。他都道府県の公立高校の入試問題は全国高校入試問題集や各都道府県の教育委員会のホームページ等から閲覧し、ダウンロードすることが可能な場合もあります。

やはり入試の直前、最低でも10日前には、毎日規則正しい生活を送りましょう。風邪やインフルエンザを罹患すると、何日間も学校を休んだり、勉強が捗らなかつたりします。特に、現在(平成30年第2週1月8日～14日)、神奈川県内にはインフルエンザ流行注意報が発令されています。地域によっては警報レベルに達しています。また、ノロウイルスによる胃腸炎についても流行しています。

高校受験に限らず、受験の時期は体調管理が大切です。体調不良にならないように心がける必要があります。入試間近になったら勉強しなくてはいけませんが、生活のなかで体調を管理することも重要です。特に、風邪やインフルエンザに罹患すると、当日体調が優れず、集中力や注意力を欠いて、本来できる問題を間違えたり、ケアレスミスを起こしてしまったりする場合があります。場合によっては、当日の検査や面接等を欠席することにもなりかねません。

風邪やインフルエンザの対策で、よくいわれるのが十分な睡眠をとることです。睡眠を十分とることで身体を休めるだけでなく、心の疲れもとることができます。心の疲れを取ることが、集中力の回復やストレス解消・ストレス軽減につながります。入試直前ですが1日7時間から8時間の睡眠は必ずとりましょう。

質のよい睡眠を取るには、睡眠のゴールデンタイム(22時～2時)となっている22時には布団に入りましょう。単に睡眠のゴールデンタイムに寝れば睡眠の質が高くなるわけではありません。例えば睡眠の3時間くらい前に夕食を摂り終え、消化活動も終わっているとよいでしょう。食後、直ぐに寝てしまうと、身体は食べ物を消化することを優先し、内蔵が休まる時間が短くなることを意味します。また、十分な時間がなく消化活動が不十分

だと、胃もたれなどによって翌日、体調不調などの状態に陥ります。入浴に関してもシャワーだけで済ませるより、少しぬるめのお湯につかりましょう。疲れた筋肉は、お風呂に入ることで水の浮力によってほぐれます。リラックスした状態で睡眠に入ることが睡眠の質を高めるのです。

睡眠はノンレム睡眠(深い睡眠)とレム睡眠(浅い睡眠)の繰り返しで、特に最初のノンレム睡眠で深く眠れると質のよい睡眠になるといわれています。そのために、寝る1～2時間前に、少しぬるめのお湯につかり、リラックスした状態で眠りに入ると、最初のノンレム睡眠が深い睡眠になるといわれています。

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。風邪もインフルエンザも低温度と乾燥に強いため、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。うがいは、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ぐだけでなく、加温や加湿することにより抵抗力を高めてくれます。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わ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。

風邪やインフルエンザを予防するため、栄養バランスのとれた食事が大切です。栄養バランスのとれた食事を摂ることで免疫力を高めることができます。特に、タンパク質とビタミンを上手く摂取してください。この時期によく鍋を食べますが、すき焼きや、石狩鍋、水炊きなど、鍋は栄養のバランスがよいといわれています。

筆者はこの時期になると、マグカップにお湯を入れ、そこに柑橘系ののど飴を落とし、自然に飴が解けたものを飲んでいきます。のどに程よい潤いを与えてくれ、風邪予防になっている気がします。

ノロウイルス感染症は、主に冬期に多い感染症ですが、年間をとおして発生します。インフルエンザと異なり、アルコールでは消毒の効果がなく、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。しかしながら、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、まずは病院に行って診てもらいましょう。そしてノロウイルスに感染していたら治療ということになります。ノロウイルスに感染して脱水症状にならないためには、少しずつ水分を補給することが大切です。

もうこの時期まできたら、自分の体調をしっかり管理し、持てる力を十分に発揮してください。頑張れ！