



新潟市立木崎中学校  
保健室  
令和6年1月15日  
No.17  
3年生

いよいよ私立受験が始まります。夜遅くまで勉強していることと思いますが、この時期は、知らぬ間にストレスを溜めてしまうこともあります。体調管理は大切な受験対策です。万全な体調で受験本番を迎えられるように、体調を整えていきましょう。

# 体調管理について

## 1 かせ対策



○インフルエンザやコロナウイルス感染症の他にもいろいろな感染症が流行しています。必ずうがい・手洗い・十分な睡眠・栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。

○少し体調が悪いなと思った時には無理をしないでください。無理をして友達にうつしてしまったりは大変です。

## 3 腹痛

○緊張や不安などの気持ちは体（胃腸）と深い関係があります。緊張すると腹痛や下痢等の症状が出やすい人もいます。

○あらかじめカイロで温めたり、下記のリラックス法を試して、緊張を和らげられるようにしましょう。

## 2 頭痛・月経痛



○今のうちに自分に合った対処法を見つけておくといいでしょう。痛いときには我慢せず、痛み止めを飲んだり常備薬の準備をしておきましょう。

○月経が受験当日にぶつからないようにコントロールする薬があります。（これは、婦人科で処方されるものです。相談してください。）

## 4 睡眠



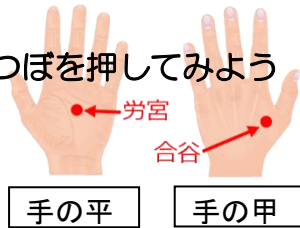
○寝不足は絶対にだめです。寝ている間に脳は活動し、記憶も寝ている間に定着しています。睡眠はとても大事です。遅くまで起きていることがないようにしましょう。

○寝坊・遅刻は厳禁です。日頃から早めに寝るように心がけましょう。

# リラックス法について



### ○ つぼを押してみよう



### ○ 大きく深呼吸をしよう

深呼吸をすることで、心を落ち着かせてくれます。

### ○ 腕や肩を回そう

緊張すると筋肉が固まってしまうので、肩や腕をまわして、血流を良くしましょう。



皆さんがベストコンディションで試験に臨めるように願っています。

