

# 受験生の体調管理&メンタルケア

## ラストスパートを元気に乗り切るためのアドバイス

入試直前のこの時期は、もっとも風邪やインフルエンザなどが流行する時です。せっかく一生懸命に頑張ってきたのに、本番になって体調を崩してしまったりは元も子もありません。そうならないためにも、心も体も準備万端に整えておきましょう！

### 1. 入試に備えて生活リズムを朝型に切り替えよう！

学校から帰ると塾に行ったり、夜遅くまで勉強したりといった生活で、みなさんはすっかり夜型人間になっているはず。ところが入試は一部の午後入試をのぞいてほとんどが朝からおこなわれます。つまりこれからの1ヵ月で、朝9時には頭をフル回転させて問題に立ち向かうことができる朝型人間に変身する必要があるのです。人間の頭は起床してから3時間後に活発に活動するといわれています。すでに登校前に朝の計算練習や漢字練習に取り組んでいる……という人はあまり心配いらないけれど、朝は起こされるまで寝ていて、あわてて登校する毎日……という人は冬休みを機会に、朝6時頃に起きる生活へと切り替えるように努力しましょう。一方、記憶が脳に定着するのは睡眠中で、勉強したことを身につけるにはきちんと眠ることがとても大事です。「入試まで時間がないから！」とあせるのは逆効果。夜遅くまで起きていたりしないで、お風呂にゆっくり入って身体を温めたら、早めに寝ましょう。朝は起きたらすぐにカーテンを開けて光を浴び、しっかり朝食をとることからスタートしましょう。

### 2. 友だちや先生、家族との会話を大切にすこそ！

中学入試は受験生にとって、人生初めての大きな試練です。可否のことを考えると不安で仕方がない、入試当日のことを考えると今から緊張してしまう……というのは無理のないことです。不安な気持ちが高じて「インフルエンザにかかる」と困るから学校は休もう」「塾に行かないで、自分で過去問を解いていようかな」と考える受験生が増えてくるのもこの時期からです。でも実はこうした不安を解消してくれるのは、何気ない“会話が持つ力”なのです。学校の休み時間に思い切り友だちと身体を動かしたりして(ただシケガには注意!)、塾で仲間や先生といつものように過ごす。家庭でも家族で会話を楽しみながら食卓を囲んで温かい料理を食べる、きょうだいといつものようにおしゃべりをする……そのうちに受験のプレッシャーを忘れて、すっきりとした気持ちになっているはず。不安でいっぱい心の抱えているのは自分だけではないということを忘れずに、いつもどおりの生活を心がけましょう！

### 3. なによりも健康管理が最優先。

#### 手洗い、うがい、マスクは必需品です！

これまで数年間をかけて一生懸命勉強してきた成果を入試会場ですっかりと発揮するには、なによりも万全な体調で試験にのぞむことが大切です。試験が近いからといって、体調が悪いのに無理をして夜遅くまで勉強をしたりせず、よく食べて、よく眠るようにしましょう。起きている間も机にかじりついてばかりいないで、ストレッチやラジオ体操など適度に身体を動かしましょう。また閉め切った部屋で暖房器具を使っていると頭がぼーっとしてくるので、休憩時には窓を開けて空気を入れ換えるようにしましょう。

毎年入試の時期に流行して受験生を悩ませているインフルエンザですが、近年は従来の【季節性】に加えて、【新型】の流行拡大が心配されています。

新型は季節性の予防接種を受けてもかかります。また季節性の予防接種を受けたからといって、季節性のインフルエンザにかからないわけではありません。症状が軽くなると言われているだけです。「外出から帰ったら手洗いとうがいは必ずする」「人混みにはなるべく行かない」ことを守りましょう。「消毒スプレー」や「マスク」でウイルス感染を防ぐといった自衛策も忘れずに。

### 4. 受験生に共通する悩み

#### “周囲ができる人に見える病”の克服法は？

1月に入って、初めての入試から戻った受験生からよく聞かれるのが「なんだか周りがみんなすごく頭のいい人に見えた」という感想です。威勢のよいかげ声とともに校門に入る受験生や、休み時間に友だち同士でテストの出来を自慢し合っている受験生をみれば不安になるし、静まりかえった教室で自分は難しい問題と格闘しているのに、周囲からスラスラと鉛筆を動かす音が聞こえてくると確かに弱気にもなりますよね。でも実はそう思われている周囲の受験生も、みんな同じ気持ちをかかえているはず。自分だけができない、なんて思う必要はありません。入試会場には持っているとお守りや、お母さんが作ってくれたマスコット人形など……なんでもいから、自分のサポーターになってくれるものを用意していき「アウェーな気分になりがちな入試会場を、自分のホームに変えてやるんだ」というぐらいの気持ちを大切にしましょう。