

冬休みは、有意義に過ごせましたか？ 3年生はいよいよ追い込みの時期ですね。今まで以上に体調管理をしっかり行い、自分の力を100%出し切れるよう、コンディションを整えていきましょう。1、2年生もまとめの学期です。良い新年度を迎えられるように、しっかり目標を立てて生活をしましょう。

『寒い…』で終わらせない！体温を上げてやる気スイッチON

ON 効率よく体を温める「3つの首」作戦

マフラーや手袋、厚手の靴下。どれも大切ですが、特に集中して温めるべきなのは「3つの首（首・手首・足首）」です。



なぜ「首」が大事ななの？

これらの場所は、皮膚のすぐ近くを太い血管が通っています。ここを冷やすと、冷えた血液が全身を巡って体温を下げてしまいます。逆に、ここをガードすれば、温かい血液が全身に届き、効率よくポカポカになれるのです。

首： 太い動脈がある「熱の通り道」。マフラーやネックウォーマーでガード。

手首： 指先の冷えが気になる人は、ここを温めると血流が良くなります。

足首： ズボンの裾から入る冷気を防ぐだけで、体感温度が大きく変わります。



ON 食べて体を温める！「内側からの防寒」

自分の体の中で「熱」を作ることも大切です。食べ方ひとつで冬の過ごしやすさが変わります！

①「朝ごはん」は体温を上げるスイッチ

寝ている間、私たちの体温は下がっています。朝ごはんを食べると、消化管が動き出し、その刺激で体温がグンと上がります（これを食事誘発性熱産生といいます）。

②「タンパク質」が熱を作る燃料になる

筋肉のもとになるタンパク質は、実は食べている最中から体温を上げる効果が高い栄養素です。

おすすめ食材：卵、納豆、牛乳、チーズ、肉、魚。



③体を温める「冬の食材」を選ぼう

東洋医学では、食材に「体を温めるもの」と「冷やすもの」があると考えられています。

根菜類：ショウガ、ゴボウ、ニンジン、レンコン、カボチャなどは、体を温める成分が多く含まれています。

発酵食品：納豆、味噌、キムチなどは血行を良くし、代謝を助けます。



ガチガチの心と体をゆるめる。自分を助ける処方箋

受験勉強の合間や試験直前の休み時間にできる簡単なリラックス方法をまとめました。

1.【呼吸】脳のパニックを鎮める「ストロー呼吸」

不安になると呼吸が浅くなり、脳が酸素不足になって焦りが増します。

やり方：ストローで細く長く息を吐くイメージで、口をすぼめて「フーッ」と限界まで吐き切るだけ。

ポイント：「吸う」ことより「吐く」ことに集中すると、自律神経がリラックスモードに切り替わります。

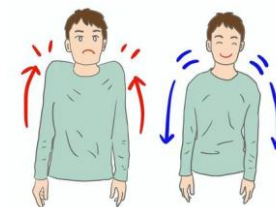
2.【体】10秒でコリをほぐす「筋弛緩法」

体に力が入っていると心も緊張します。あえて一度「全集中」で力を入れるのがコツです。

①両肩を耳に近づけるように、グーツと力を入れて5秒キープ。

②一気に「ストン！」と脱力して、力が抜ける感覚を味わう。

これを2～3回繰り返すだけで、血流が良くなり肩の力が抜けます。



3.【指先】脳の疲れをとる「指回し」

指先は「露出した脳」と呼ばれ、刺激すると脳のリフレッシュになります。

やり方：両手の指先を合わせてドーム状にします。

動作：親指同士を触れないようにクルクル20回まわす。次に人差し指、中指…と順番に行う。

ポイント：指を動かすことに集中することで、余計な不安（雑念）が脳から消えていきます。

4.【ツボ】緊張を抑える魔法のツボ「神門」

試験中に「あ、真っ白になった」と思ったら、こっそり手首を触りましょう。

場所：手首の横じわの上、小指側の少しくぼんだ部分。

やり方：反対側の親指で、痛気持ちいい強さで30秒ほど揉む。

効果：精神を安定させ、動悸やイライラを抑える効果があるとされています。



5.【姿勢】「パワーポーズ」で自信を注入

心と体はつながっています。弱気な姿勢は脳を弱気にさせます。

やり方：休み時間やトイレの個室などで、胸を張って両手を腰に当て、大きく背伸びをします。

効果：ストレスホルモンが減り、自信を高めるホルモンが増えることが科学的に証明されています。

プレッシャーがかかる時期ですが、学力と同じくらい「健康管理」が重要です。手洗い・うがい・マスク・換気など基本の徹底が、合格への一番の近道かもしれません。

また、「睡眠」は最強のワクチンです。どんなに勉強が忙しくても、睡眠を削るのは逆効果です。睡眠不足は免疫細胞の活性を著しく下げます。最低でも6～7時間は確保し、脳と体をメンテナンスしましょう。皆さんが万全のコンディションで試験当日を迎えられることを、心から応援しています。