



健康管理編

教えてくれたのは
この人！

保健管理センター
保健師

河野 香奈江 先生



体調を崩しやすい季節がやってきました。万全な状態で試験や本番に挑むためにはどうしたらいいの？ 100%の力を発揮するための体調管理法を、保健管理センターの河野香奈江先生に教えてもらいました。

「負けない」体をつくろう！

細菌やウイルスは低温と乾燥を好むので、冬に活性化し、蔓延していきます。そのため、この時期の健康管理は感染予防と生活習慣の管理が大切です。まず、感染対策として「咳エチケット」が重要です。咳エチケットとは、厚生労働省が提唱している感染予防策のひとつ。マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスの飛沫が2〜3mも飛ぶと言われています。そして、その範囲内にいる人が感染してしまう可能性があるのです。うつされないことも大切ですが、相手にうつさないという心がまえも大切なんです。

そして、当たり前すぎてつい忘れがちなのが、手洗いとうがい。手洗いはサッと水洗いするのではなく、汚れのつきやすいところをしっかりと洗うことがポイント。うがいは一度に時間をかけるよりも、こまめに何度もすることが予防への近道です。

さらに、体調を整えたら、何事にも余裕を持って挑むことが大切。気持ちのゆとりを持つことで万全の準備ができます。体を整えることによって「気持ちを整える」ことができるのです。大事な場面で本来の力をしっかり発揮できるよう、自己管理を行い、健やかな体で春を迎えましょう。



POINT 1

不織布の使い捨てで、しっかりブロック&加湿

乾燥を好む細菌やウイルスから自分を守るため、鼻と口を保護し「加湿」しましょう。できるだけ不織布マスクを使用すること。帰宅後は廃棄し、同じものを何度も使わないよう心がけて！ ちなみに、正しいマスクの折り方も覚えておいてください。まず、鼻の曲線に沿って「W」を意識した折り目をつけましょう。それを鼻に当てれば、隙間がでにくくメガネの曇りも軽減されます。



POINT 2

手洗い30秒、うがい3回が鉄則

手洗いはしっかりと！ 石鹸で主に汚れが付きやすい指先、指の間などを丁寧に約30秒間洗った後、流水で洗い流しましょう。どうしても手洗いができる環境にいない場合は、アルコール消毒液を使用した、除菌ハンドジェルを持ち歩くといいですよ。うがいは水で3回くらいを目安に。一度の時間を長くするよりも、外に出て帰宅したらその都度こまめにうがいをするのが大事です。また、鼻から水を入れる「鼻うがい」が話題になっていますが、できそうにない人は無理しないで！ やり方を間違えると中耳炎などを引き起こす可能性もあるので注意が必要。シンプルなうがいでも十分です。

POINT 3

カラダとココロのバランスを保とう

試験前日は緊張して眠れなくなる人も多いと思います。かといってスマートフォンやパソコンをいじるのはNG。ディスプレイから発せられるブルーライトにより、体内時計が狂ってしまい余計眠れなくなるのです。そして、遠方から試験会場に来られる場合に酔い止めを服用する人もいますが、眠気を引き起こす場合もあるので、注意が必要です。渋滞を回避することも考えて、試験会場には慌てずゆっくり、早めに到着することをおすすめします。