

100%の力を発揮できる 「体」と「心」の準備



まずは予防！

手洗い

これらはすべてウイルス性のものです。それぞれのウイルスが手などに付着し感染してしまうので、予防の基本は手洗いです。帰宅時だけでなく、学校や公共の場所でもこまめに手を洗いましょう。特に食事の前は念入りに、正しく洗ってください。

受験シーズンに
要注意！の
三大病

感染性胃腸炎
インフルエンザ
かぜ

正しい手の洗い方

[手洗いの前にチェック！]

☒ 爪は短く切っていますか？ ☒ 時計は外していますか？



流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ手のひらによくすりこみます。



手の甲をのばすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

Finish! 洗い終わったら十分に水で流し、清潔なタオルなどで拭き乾かします。



感染して しまったら？

早めの受診



体調が何かおかしいと感じたらすぐに病院へ。自己判断せず、早期に診断を受けることが肝心です。特に 38℃以上の高熱や関節痛や筋肉痛など、つらい症状が続き、免疫力が低下していると重症化することもあります。市販薬にはインフルエンザウイルスを殺す効果はありません。インフルエンザの場合、抗インフルエンザ薬による治療が重要です。

本番前日、当日の注意点 /

特別なメニューではなく普段どりの食事にしましょう。揚げものなど取り過ぎると胃もたれの心配があり、お腹が弱い人は乳製品を控えたほうが無難です。試験当日の昼食も同じで腹八分を心掛けて。食べ過ぎると脳の働きにもぶくなります。生理痛薬や下痢止め、頭痛薬などの常備薬は持参しておきましょう。

メンタルの健康 /

長くてつらい受験勉強では、落ちこんだり暗い気分になる時も、心の健康を保つには、勉強ばかりではなく適度に体を動かすことが効果的。激しい運動ではなく、ストレッチや散歩程度でもかまいません。悩んだ時は一人で溜め込まず周りに相談すること。本番で緊張した時は、深呼吸を数回繰り返してみよう。

Information

保健管理センター

分大生の健康を支える“保健室”である保健管理センターでは、内科と精神科の医師が常駐し、無料で相談や診療、薬の処方を受けられます。月に2回、婦人科と整形外科の先生も診断に訪れます。体重計や血圧計、マッサージ設備などがあり、医学部を持つ分大ならではの健康維持拠点です。

大学受験に臨むことは肉体的にも精神的にもきついもの。
 長くつらい受験勉強を乗り切り、
 万全の態勢で力を出し切るためには体調管理が何より大切です。
 入試直前の今だからこそ知っておきたい、
 体と心の健康管理の基本をまとめました。
 (監修：保健管理センターの保健師・河野香奈江さん)

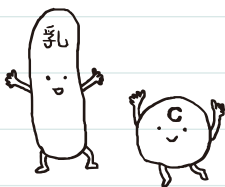
予防接種

インフルエンザは予防接種をおすすめします。ただし、効果が出るまでに約3週間かかるので、試験本番に間に合わせるならひと月ほど前には受けておきましょう。効果は完全ではないですが、受けておくと症状が軽くなります。予防接種はA型にもB型にも対応しています。



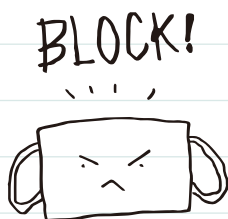
免疫アップ

感染し、発病しないためには自分の体の免疫力を高めておくことが大切です。規則正しい生活が基本で、3食きちんと食べること。睡眠を削って勉強したいところですが、免疫力を高めるためにできれば6〜7時間は確保を。乳酸菌やビタミンCの摂取も効果的なので、日ごろの食卓で取り入れるようにしましょう。



マスクと室内環境

ウイルスに感染しない、させないためにはマスクの着用を。裏表があるので確認して正しく着け、こまめに交換しましょう。ウイルスは気温が下がり、空気が乾燥する秋口から冬の間に掛けて主に流行します。そのため、室内の温度を20〜25℃、湿度を60〜80%に保ち、適度な換気も忘れずに行うように心がけてください。



無理せず安静に



安静が一番です。食べられるようなら消化の良いものを食べ、温かくしてゆっくり眠りましょう。風邪の時でも無理をせず休息すること。感染性胃腸炎の場合、体のためだからと食べることは逆効果で、嘔吐や下痢の症状がある時は決して無理して食べることは避けてください。お腹の安静が第一なので消化管を休めてあげましょう。
 ※点滴が有効な場合もあります。

体調を整え、
 自分を信じて
 がんばって！

保健管理センターの保健師
 河野 香奈江さん



入試課長の アドバイス

教科書の
 内容を中心に、
 最後まであきらめず
 努力を！



入試課 向井 豊実課長

受験生の皆さんも求める大学像があるように大分大学も求める学生像があります。全学部共通して求める学生像は、高い学習意欲を持ち、将来の可能性を秘めた人材です。学部ごとに求める学生像がありますから、本学で行う個別学力検査を受験予定の方は、アドミッションポリシーをぜひご覧になってください。

個別学力検査は、高等学校段階で習得した知識・能力を問うものですから、基本的に3年間の積み重ねの成果といえます。個別学力検査の科目の配点が高い学部もあり、大学入試センター試験だけで合否が決まるわけではありませんので、大学入試センター試験で思うような結果が出せなくても、最後まであきらめないでください。また、今年度の入試では、数学と理科においては、高等学校での新学習指導要領に対応したものになります。出題される内容が昨年度までとは異なっていますので、募集要項などをよく確認しておいてください。

本番の試験に余裕をもって臨むためには、事前の会場の下見や交通手段の確認、宿泊を伴う受験生は宿泊先の確保なども万全にすることが大切です。何よりも肝心なのが**健康管理**で、これまでの頑張った成果を十分に発揮できるかどうかは自分の体調管理次第ですよ。ぜひ万全の態勢で臨んでください。

◆入試情報

[平成27年度 入試スケジュール]

センター試験		個別学力検査		
			前期	後期
1月17日(土)	1月18日(日)	教育福祉科学部	2月25日(水)・26日(木)	3月 12日(木)
		経済学部	2月25日(水)	
		医学部	医学科 2月25日(水)・26日(木) 看護学科 2月25日(水)	
		工学部	2月25日(水)	

※医学部医学部は後期日程を行います。

事前に試験会場の下見ができます

試験会場の下見は、前期日程が2月24日(火)、後期日程が3月11日(水)の14時〜16時まで可能です。臨時バスの運行状況などの情報は随時公開されるので、大学ホームページを確認してください。

◆大学情報

大分大学ホームページ

<http://www.oita-u.ac.jp/>

f 公式facebook

<https://www.facebook.com/OITA.Univ>

t 公式twitter

<https://twitter.com/OITAuniversity>