

# 進路通信 スタートライン

狭山市立入間野中学校  
3学年 進路通信  
担当 〇〇 〇〇  
第13号  
2022.10.14(金)



## 「寒暖差疲労」に要注意!!

さて、季節は秋となり、朝晩の冷え込みを感じる日が多くなってきました。昼間はまだ気温の上がる日もあり、昼夜の気温差が激しい日が続いています。気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ、体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。9月から10月にかけて、夏から秋へと季節の変わり目の月なので、「寒暖差疲労」が起りやすいと言われていています。主に次の5つの症状が、寒暖差疲労に該当します。

- ①肩こり、腰痛、頭痛
- ②めまい、不眠
- ③食欲不振、便秘、下痢
- ④イライラ、気分の変化
- ⑤冷え、むくみ

最近このような症状がありませんか。下のチェックシートで「寒暖差疲労」かどうかのチェックをしてみてください。

株式会社リンナイHPより

「寒暖差疲労」 簡易チェックシート 久手堅 司 先生監修

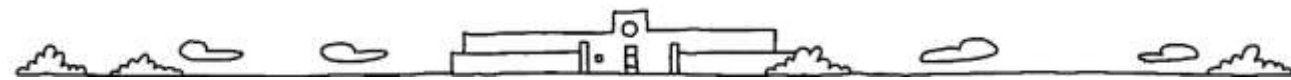
- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
- 気温差が激しくなる季節の変わり目は、体調を崩すことがある
- 寒い場所から暖かい場所に移動すると、顔がほてりやすい
- 代謝が悪く、むくみやすい
- 手や足など、身体の一部が冷たく感じることもある
- 寝つきや寝起きが悪い
- 入浴中、湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる
- PC作業やスマートフォンの使用時間が長い(1日平均3時間以上)
- 肩こり、首こりがある

4個以上のチェックで寒暖差疲労の可能性ががあります。当てはまる項目が多いほど、「寒暖差疲労」の可能性が高いです。1つでも当てはまる人は対策を始めましょう。株式会社リンナイの調査では、回答者の約3割が「寒暖差疲労予備軍」と判定されたそうです。上位3つは、「夏の暑さも冬の寒さも苦手」48.2%、「肩こり、首こりがある」38.7%、「PC作業やスマートフォンの使用時間が長い1日(平均3時間以上)」37.5%でした。「寒暖差疲労」の対策として、疲労回復を高めるビタミンやミネラル、良質なたんぱく質を摂ることや38~40℃くらいのぬるめのお風呂に15~20分つかるのがいいそうです。

受験本番に備えて、今から健康な体を保つために、日々の生活力の向上を図りましょう。基本は「早寝早起き」「三食」です。受験を乗り越えるためにも「夜更かし」や「朝食抜き」は控えましょう。

## テスト続きの10月

10月になり、季節もすっかり秋らしくなってきました。最近、立て続けに「テスト」が実施され、7日(金)の英語検定、11日(火)、12日(水)の2学期中間テスト、13日(木)の4市テストと、3年生の皆さんにとっては大変な日程だったかもしれません。日々の受験勉強と相まって、なかなか気の休まる暇がない中ですが、少しでもリフレッシュしてください。



さて、中間テストが返却されたらまず何をするのがよいでしょうか。結果だけを見て一喜一憂するだけではもったいないです。現在学習している内容も、当然高校入試で問われる可能性があります。出来なかった問題を中心に復習し、出来るようにしていくことが大切です。4市テストにしても北辰テストにしても、今の自分の実力を図った上で、出来ていない問題や苦手な問題にどう向き合うのかが大切です。今後の学習に活かしてください。

### 第2回進路説明会を実施しました。

8日(土)、第2回進路説明会にご参加いただいた保護者の皆様、ご来校ありがとうございました。今後の進路決定に向けてのお話や調査書について説明をさせていただきました。6日(木)にお子様を通じて配布しました「調査書の内容確認書」(封筒に入っているもの)の締切は13日(木)となっております。内容に関して訂正や追加があったものについて修正を加えて、11月の三者相談の時に再度配布の予定です。まだ提出されていない場合は、速やかに提出をお願いいたします。