# 「自己を拓く」進路だより

令和４年 12 月　１日
静岡県立浜北西高等学校　進路指導課

かなり肌寒くなってきた今日この頃。皆さんは、体調を壊したりしてはいませんか。受験生にとって体調管理は、特に注意しなければならない事項の１つです。受験当日、熱を出したり、具合が悪かったりすると、今まで勉強してきた実力の半分も出せません。３年間の苦労が水の泡となってしまいます。免疫力をアップし、最後まで頑張りましょう。

【免疫力をアップしよう】

**免疫力を上げる方法①代謝・体温を上げる**

代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることにつながります。免疫細胞のなかには、異物が入り込んだときに抗体を作るよう指令を出す T 細胞と、T 細胞の指令を受けて抗体を作り出す B 細胞というリンパ球が存在するのですが、リンパ球は体温が上がると増えて活発化する性質があるためです。免疫細胞が正常に働ける体温は 36.5℃ 程度で、そこから体温が１℃下がると免疫力が 30%ほど下がり、１℃上がると免疫力が最大５～６倍ほど上がるといわれています。また、体温が上がると副交感神経が優位になって体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。1 日 10 分程度でよいので、少し汗をかくくらいの運動をしたり、40 度くらいのお風呂につかったりしてみましょう。

**免疫力を上げる方法②質の良い睡眠をとる**

免疫力を上げるには、質の良い睡眠をとることも重要です。睡眠中は副交感神経が優位になり、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が非常に活発になります。質の良い睡眠をとるには、以下のようなことを心がけましょう。1)毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る。2)朝日を浴びる。3)朝食をしっかり取る。4)寝る 2 ～ 3 時間前に入浴を済ませる。5)寝る直前に食べない。6)寝る前に TV やスマートフォンを見るのをやめる。7)睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ。

**免疫力を上げる方法③食事に気を配り、腸内環境を整える**

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。腸内には全体の約 6 ～ 7 割の免疫細胞が存在するほか、多数の善玉菌、悪玉菌、日和見菌も存在しています。善玉菌は免疫細胞と協力して悪玉菌の侵入・増殖を防ぎ、有害物質を体外に排出するサポートしているため、善玉菌が多いと免疫力が上がります。さらに善玉菌が増えると日和見菌が善玉菌の味方につくため、免疫細胞のサポーターが増え、免疫細胞がより一層活発に働けるようになるのです。

免疫力を上げる栄養素・食材

ビタミン B：卵、納豆、乳製品、レバー　ビタミン C：柑橘類、野菜
ビタミン A：卵、チーズ、緑黄色野菜　　ビタミン E：ナッツ類、かぼちゃ、アボカド
ミネラル：するめ、鰹節、牡蠣、ココア　タンパク質：卵、乳製品、肉類、魚介類

また、近年の研究によって、LPS（リポポリサッカライド）という成分が免疫力を上げることに大きく役立つことがわかってきました。LPS が豊富に含まれる食材を積極的に摂取しよう。LPS は食品から摂取することができますが、とくに穀類や野菜類の皮や胚芽に多く含まれているので、玄米を食べたり、野菜を皮付きのまま食べたりするのがおすすめです。また、めかぶやわかめなどの海藻類、明日葉やほうれん草といった葉野菜、しいたけなどのきのこ類にも多く含まれています。

**免疫力を上げる方法④よく笑う**

免疫力を上げるための 1 番簡単な方法は、よく笑うことです。笑うと副交感神経が優位になって体がリラックスしますし、ストレス解消にも役立ちます。また、IgA 抗体という体内に侵入してきた異物にくっついて無力化する免疫物質があるのですが、笑うと体内の IgA 濃度が上昇し、免疫を高めるという研究結果もあります。作り笑いでも IgA 濃度が上昇するといわれているので、ストレスがたまっていたり、体調が悪かったりして心から笑えないときは、笑顔だけでも作ってみてください。

（出典:やさしい LPS 「免疫力を上げる方法とは？今日からできる 4 つのポイント」）

## 併願校を決めよう・・・ダイヤモンド受験が合格の鍵！

「下手な鉄砲も数撃ちゃ当たる」という言葉がありますが、大学入試においてこの言葉は通用しません。入試の出題傾向は大学ごとに異なるため、大学別に対策を行う必要があります。さらに受験には体力も費用もかかります。受験校数はある程度絞り、一つひとつの入試に全力を注げるようにしましょう。
その際に目安となるのが、“ダイヤモンド受験”です。チャレンジ校１～２校、実力相応校２～３校、安全校１～２校、計４～６校を目安に検討してみましょう。

チャレンジ校:あこがれの大学、どうしても受験したい大学
実力相応校:自分の成績から見て妥当な大学
安　全　校:過去受験したほとんどの模試でA判定の大学

## 入試科目・配点・・・賢い受験が合格の鍵！

大学受験で大切なことは、目標を見失わないことです。今まで行ってきた受験勉強はすべて、第１志望校に合格するための努力です。できればその努力が最大限に活かせるところを併願校にできるといいですね。

入試科目が第１志望校と大きく異なると、併願校の対策に時間を取られ、第１志望校の対策に支障をきたしかねません。併願校には第１志望校の入試科目を利用して受験できる大学・入試方式を検討しましょう。その際、自分の得意科目の配点が高い入試方式がないかあわせて確認しておきましょう。

私立大学では、共通テストの成績を利用できる「共通テスト利用方式」や１度の受験で複数の学科に出願できる方式などさまざまな入試制度があります。その中からもっとも自分にあうものを選びましょう。

最近では、複数の方式を受験する人や、インターネットを利用して出願（ネット出願）した人を対象に検定料の割引制度を設ける大学があります。志望校でもこうした制度が設けられていれば上手に活用しましょう。

科目をそろえて負担は小さく、得意科目の配点は高く、受験料はなるべく抑える。“賢い”受験が第１志望校合格につながります！