No. 436

心と体・まさかの対処 ULTIMATE CHEAT SHEET

受験期の体調管理チートシート(風邪・感染症の予防)

本番の日に体調を崩さないために、公的機関がすすめる一般的な予防策を受験生の生活に落とし込む。体調を崩しかけた時と、家族が感染した時の動き方も。

Web版はこちら

ここだけ3行

1. 基本は手洗い・換気・十分な睡眠とバランスのよい食事
2. 予防接種は家族と相談し、早めに医師に聞く
3. 具合が悪い時は無理せず休む。判断は医師に相談

最初に:医療の判断は医師に

このシートは、厚生労働省などがすすめる一般的な予防策をまとめたもので、医療上の助言ではない。熱・せき・強いだるさなどがある時、薬や予防接種のこと、持病のある人は、自己判断せず、かかりつけの医師に相談する。

◆ 公的機関がすすめる基本の予防 7

厚生労働省の急性呼吸器感染症(インフルエンザなど)のQ&Aより

- ☐ **1 外から帰ったら手洗い**
  流水と石けんで手を洗う。インフルエンザなどにはアルコール製剤による手指の消毒も効果があるとされる。
- ☐ **2 せきエチケット**
  せき・くしゃみが出る時は不織布マスクを着ける。ない時はティッシュや腕の内側で口と鼻を覆う。
- ☐ **3 部屋の湿度は50〜60%**
  空気が乾くと、のどの粘膜の防御機能が下がるとされる。乾燥しやすい部屋では加湿器などを使う。
- ☐ **4 冬もこまめに換気**
  暖房を使いながら、窓を少し開けるなどして空気を入れかえる。
- ☐ **5 十分な休養と栄養**
  ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける。
- ☐ **6 流行期の人混みを避ける**
  流行してきたら、人混みや繁華街への外出は控えめに。行く時は不織布マスクを。
- ☐ **7 予防接種を検討する**
  インフルエンザワクチンは発病を一定程度おさえ、重症化を防ぐ効果も期待されるとされる。ただし感染を完全に防ぐものではない。受けるかは家族と医師に相談。

◆ 受験生の生活に落とすと

場面	やること
塾・学校から帰ったら	手洗い→着替え。机に向かう前に習慣にする
自習室・教室	換気のよい席を選ぶ。マスクを持ち歩く
勉強部屋	加湿器や洗濯物の部屋干しで湿度を保つ。1時間に一度は換気
食事	主食・主菜・副菜をそろえる。朝食を抜かない
睡眠	睡眠時間を削らない。中高生の目安は8〜10時間(厚労省の睡眠ガイド2023)
入試の1か月前〜	人混みへの外出を減らす。家族にも手洗いをお願いする

◆ 体調を崩しかけたら 5

1. **早めに休む**
   のどの痛み・だるさを感じたら、その日は勉強を軽くして早く寝る。無理をして長引かせる方が損。
2. **熱を測って記録する**
   体温と症状をメモしておくと、受診した時に伝えやすい。
3. **受診を相談する**
   熱が高い・症状が重い・長引く時は、家族と相談して医療機関へ。受診のしかたは医療機関の案内に従う。
4. **水分をとる**
   症状がある時は、特に睡眠と水分補給を十分に。
5. **試験が近い時は早めに連絡先を確認**
   本番に重なりそうなら、受験案内で病気の時の扱い(共通テストの追試験など)と連絡先を確認する。

◆ 家族が感染した時 4

- ☐ **1 部屋を分ける**
  できるだけ別の部屋で過ごし、食事の時間もずらす。
- ☐ **2 タオル・食器を共用しない**
  タオルは家族で共用しない。食器は使った後に通常どおり洗う。
- ☐ **3 換気と手洗いを増やす**
  共用する場所(トイレ・洗面所・ドアノブ)を触った後は手を洗う。
- ☐ **4 受験生が看病を担わない**
  看病は他の家族にお願いする。保護者と事前に話し合っておくと安心。

試験当日の体調不良

共通テストでは、発熱・せきなど体調が万全でない時は無理して受験せず追試験を申請するよう、受験上の注意で案内されている(R8。受験する年度の最新版で確認)。大学の個別試験の扱いは大学ごとに違う。自分の受験する試験の最新の受験案内で、病気の時の手続きと連絡先を前もって確認しておく。

◆ 英語で言う体調・病気 12

会話問題・長文で出る体調の表現

英語	意味	メモ
☐ **I have a cold.**	風邪をひいている	catch a cold=風邪をひく(動作)
☐ **I have a fever.**	熱がある	a slight fever=微熱
☐ **sore throat**	のどの痛み	sore=ひりひり痛い
☐ **runny nose**	鼻水が出ること	I have a runny nose.
☐ **cough / sneeze**	せき/くしゃみ	cough は [kɔːf]
☐ **under the weather**	体調がすぐれない	I'm feeling under the weather.
☐ **get vaccinated**	予防接種を受ける	vaccine=ワクチン
☐ **infection**	感染	infectious=感染性の

☐ **ventilation**	換気	ventilate＝換気する
☐ **humidity**	湿度	humid＝湿った
☐ **immune system**	免疫系	immunity＝免疫
☐ **see a doctor**	医者に診てもらう	consult a doctor とも

◆ 体調管理のよくある誤解 5

☐ ✕ ~~熱を薬で下げれば受験しても平気~~
○ **体調が悪い時は医師と受験案内で判断**
熱が下がっても治ったとは限らない

☐ ✕ ~~直前期は睡眠を削って追い込む~~
○ **睡眠を守る**
休養は予防策の基本の一つ

☐ ✕ ~~寒いから換気しない~~
○ **暖房しながら少し窓を開ける**
冬もこまめな換気がすすめられている

☐ ✕ ~~マスクをしていれば手洗いは不要~~
○ **マスクと手洗いの両方**
手から口・鼻に入ることもある

☐ ✕ ~~サプリで免疫を上げれば大丈夫~~
○ **睡眠と食事を整える**
サプリだけで防げるという確かな根拠はない

◆ 確認テスト

1 厚生労働省のQ&Aで示されている室内の湿度の目安は？
a 100%　b 80〜90%　c 50〜60%　d 20〜30%

2 せきが出る時、マスクがなければ？
a 人の方を向く　b ティッシュや腕の内側で覆う　c 手のひらで受ける
d そのまません

3 インフルエンザワクチンについて正しいのは？
a 感染を完全に防ぐ　b 効果は全くない　c 受験生は受けられない
d 発病をある程度おさえ重症化予防も期待される

4 家族が感染した時、受験生がしない方がよいことは？
a タオルを別にする　b 手洗いを増やす　c 部屋を分ける
d 自分が中心になって看病する

◆ 解答

1 50〜60% 乾燥すると防御機能が下がる
2 ティッシュや腕の内側で覆う せきエチケット
3 発病をある程度おさえ重症化予防も期待される 受けるかは医師に相談
4 自分が中心になって看病する 他の家族にお願いする

参考資料 厚生労働省「令和8年度冬季 急性呼吸器感染症（ARI）総合対策に関するQ&A」／厚生労働省「睡眠対策」（健康づくりのための睡眠ガイド2023）／大学入試センター「令和8年度大学入学共通テスト 受験上の注意」

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳（PDF印刷）・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート（全439本・無料）