

Broaden your horizons ～さあ、視野を広げて!～

新型コロナウイルスの影響で成人式の延期が相次ぎましたが、受験は実施されます。そのため、皆さんには今まで以上に体調をしっかり管理してほしいです。

受験会場はどんなに寒くとも換気のために窓が全開となり、寒さ対策が必須となります。国家試験は2日間あるので、1日目で体調不良になってはいけません。また、会場ではマスクを着けて挑むことになるので、マスク下の低酸素状態でも頭の回転を維持できるように、自宅学習の時もマスクを着けて勉強して慣らしておきましょう。

例年、センター試験では替え玉受験対策のため、マスクを着けている人に注意するのですが、今年は全員マスク着用。そのため、チェックの目が今まで以上に厳しくなります。受験票だけでなく、学生証など身分証明ができるものをもう一つ持っていくことをお勧めします。また、会場に入る前にはサーモグラフィー検査もあり、会場に入るまでの時間がかかりそうなので、それも踏まえた移動時間を考えましょう。

最後に体調が悪くなりそうなときは、①暖かいスープを飲む（内臓から温める）、②両耳を引っ張り、お猿さん顔（耳ヨガ効果と表情筋緩和）、③背筋を伸ばして大きく深呼吸（臓器圧迫開放と大量酸素補給）——を行い、万全な状態で受験を乗り切ってください。

メディセレスクール ファウンダー 児島 恵美子