

ARINA株式会社が運営する幼児、小学生の親御さん向けの教育メディア「おうち教材の森」(<https://naki-blog.com/study/>)は、日本全国の高校生以下のお子さんをお持ちの親御さんを対象に「受験生の体調管理で気を付けていることは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 193人(お子さん内訳 小学生:58人、中学生:54人、高校生:42人、その他:39人)
- 調査主体: ARINA株式会社、おうち教材の森
- 調査時期: 2022年11月14日
- 発表日: 2022年11月28日

\* 本アンケート結果を引用する場合は「おうち教材の森」のURL (<https://naki-blog.com/study/>)を使用してください。

## 調査結果

「受験生の体調管理で気を付けていることは？」とアンケート調査した結果、1位は『睡眠時間』でした。



### 1位: 睡眠時間

・受験生というより、人間にとって睡眠が一番重要だと思っているので、とにかく寝てしっかり休んで体調を整えることが大事だと思います。睡眠が取れてないと勉強にも身が入らないし、体調不良の原因にもなってくると思うので、受験生は特に睡眠時間の確保が必要になってくるのかなと思います。

・受験は長丁場なので、勉強時間ではなく集中できる時間を大切にするため、規則正しい生活を心がけています。

・眠い状態で勉強してもあまり意味を感じないため。早寝早起きが良いと思うため。

- ・寝て体力を維持する。
- ・睡眠時間を減らして勉強をするよりも、しっかりと早寝早起きをして生活リズムを整える事が大切だと思っているからです。特に勉強は朝の方がはかどるので、早起きして朝から勉強ができる環境を整えています。

## 2位: マスク手洗いうがい

- ・最近コロナ感染から復活したところだから。
- ・マスクで喉の加湿も守られ、手洗いうがいは基本なので。
- ・感染症対策には気を使っています。
- ・シンプルだから。
- ・コロナ禍のため。
- ・徹底すれば風邪は本当にひきにくいので。

## 3位: 栄養

- ・やはり体調には食べ物はとても重要だとおもいます。食べ物や栄養によって1日の活動量が変わったり疲労回復もぜんぜん違って来るので私は栄養が大切だと思います。
- ・睡眠時間は勉強のために削れないし、家族のサポートできるのは栄養管理くらいだと思っているから。食べたものでしか身体は作れないと常々言っているため。
- ・しっかりと栄養のあるものを食べ、体力をつけることが大事なのではないかと思います。
- ・栄養不足が体調不良をきたすと思うので。
- ・栄養を取って、体を整えておけば、免疫も上がり、体力も維持できるから。
- ・1番大切だから。

## 4位: 家族の体調管理

- ・本人も含め、まず家族皆のコンディションが良くないと、うまく回らないから。そのために休日あまり人混みの多い所は行かない。基本早寝早起きの徹底。など家族皆で協力する。している事が、本人のパワーになるから。
- ・家族がインフルエンザやコロナに罹患してしまうと子供に迷惑をかけてしまうから。
- ・感染させない、持ち込まないことが大事。
- ・一応受験生だから。
- ・家族から風邪などを移さないように、まずはかからないように気をつける。

## 5位: 免疫ケア

- ・マスクやお手洗いは、体調管理と言えないので、食事やサプリメントによる免疫力強化。
- ・当日にしっかりと学力が発揮できるように。
- ・規則正しい生活、食事で免疫をつけることが体調管理につながると思うから。
- ・免疫があれば風邪をひかないと思うから。睡眠も食事も含め免疫力アップを心がけています。腸活など。
- ・免疫の底上げをしてあげる事でウイルスに対抗出来る強い身体になれると思うので。

## 6位:その他

・『子供のメンタルケア』私の子供の場合、頑張りすぎるところがあり、頑張ることは良い事なのですが何かのきっかけで、突然歩けなくなるほど体調を壊したりプレッシャーに感じて泣いてしまったりという事がありました。大学に行きたい思いは、本当に本人の意志なのか、親の私達の価値観の押し付けではないかと悩み、子供の話をしつくり聞いてみると「大学に行きたい」と子供の気持ちを確認しました。「大学に行きたいなら全力で応援する。でも大学が人生の全てではなく浪人したっていい」と伝えると次の日から、落ち着きを取り戻し勉強に励んでいます。この状況をきっかけに体調管理で気をつけることは、子供の話をし少しでも聞いて心を軽くさせ、本人がやりたいことに集中できるようにサポートできるよう寄り添う事だと思います。

・『生理の際は十分に気をつけている。身体の調子が悪くなるので、ホッカイロや事前に生理痛の薬を飲んで体調管理に気をつけている。』子供は割と神経質で、体調を崩しやすいが、特に生理になると、一日中だるそうにしているで、受験の際にはならなければいいが、なった時を考えて、うまく乗り越えて欲しいから。

・『睡眠時間、栄養、マスクうがい手洗い、人混みを避ける、ストレスを与えないように家族も気遣うようにしています。』ダブル受験生を抱えています。

・『予防接種』マスクや手洗いうがいは当たり前の世の中なので徹底してますが、特に受験生がいる時はインフルエンザの予防接種は本人だけではなく、家族全員で必ずやるようにしています。

## 7位:運動

・免疫力がつくので。

## 7位:加湿

・受験勉強は冬場の湿度にとてもきおつけています。エアコンでは部屋が乾燥しすぎるので加湿器を使用しています。石油ストーブの場合は夜間に水を入れて加湿しています。

## 【総括】今回のアンケートで受験生の体調管理で気を付けていることは？1位は『睡眠時間』でした

眠いと勉強に集中できませんし、精神的にも体力的にもよくないので、睡眠時間はとても大事ですね。もっと勉強したい、してもらいたいという気持ちもありますが、しっかり寝てその日の疲れをリセットできるといいです。

受験生のみなさん、家族のみなさん、毎日本当にお疲れ様です。

あともう少し。みなさんの目標が達成できますように。

**ARINA**株式会社は、運営するメディア「おうち教材の森」を通じて、1人でも多くの方が、より良い家庭学習環境を整えられるように、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

**ARINA**株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。