
受験生にとって、かぜは大敵

- ・手洗い
- ・うがい
- ・マスク
- ・人ごみを避ける

「かぜ」という病気で死にそうになることは、ほとんどありません。
放っておけば、1週間もたたないうちに治ってしまいますから、たいしたことのない病気なのです。

しかし中学受験生にとっては、かぜは大敵です。

中学受験は、だいたいの受験生にとっては2月1日から3日間の短期決戦です。

その3日間ずっとかぜをひいていて、鼻水・くしゃみ・せき・発熱など、思考を妨げる症状満載の状態では、普段の実力の半分も出せないことになってしまいます。

ですから、何としてでもかぜをひかないようにすることが大切です。

かぜは、かぜのウイルスが体内に勝手に入ってきて増殖し、からだの一部分を占領することで発病します。

かぜウイルスが1個でも入ってきたら、かぜをひいてしまう危険があります。(ただし、すでに免疫があったり、からだに抵抗力があったら発病しません。)

かぜウイルスは200種類以上もあり、大人で年に3～4回、子どもは年に12回もかぜをひくと言われていています。

どうしたらかぜをひかなくてすむか、またどうしたらかぜをひくリスクを減らせるかを以下で説明します。

かぜウイルスの感染ルート

かぜウイルスは、次の2つのルートによって感染します。

例として、太郎君がかぜをひいていて、次郎君はまだかぜをひいていないとして説明します。

1. 飛沫感染

太郎君がくしゃみやせきをして、出したウイルスが次郎君の鼻や口のまわりに付着し、息を吸い込むときにウイルスも吸い込んで体内に入ってきます。

ただしウイルスのまわりを水分がコーティングしているので、そのぶん重く、3 mも飛ばば落ちてしまいます。

よって、かぜをひいている人の3 m以内に近寄らないことが大切です。

2. 接触感染

太郎君が無意識に自分の鼻や顔のまわりをさわること、太郎君の手にウイルスが付着します。

その手でドアのノブ、電気のスイッチ、水道の蛇口、冷蔵庫の扉、教室の机、椅子、スマホや携帯などをさわって、そこにウイルスが付着します。

そして、次郎君が同じ部分を手でさわって、次郎君の手にウイルスが付着します。

次郎君が無意識に自分の鼻や口のまわりをさわること、ウイルスが付着し、息を吸い込むときにウイルスも吸い込んでしまい、体内に入ってきます。

なぜウイルスに感染しないためには

では、これらの感染ルートを遮断する方法を、以下に説明します。

1. 手洗い

ウイルスの接触感染ルートでは、手についたウイルスで、鼻や口のまわりをさわることによってウイルスが体内に入ります。

ですから、手についたウイルスを洗い落とすことが大変効果的です。

目に見えないウイルスが手にたくさんくっついていてるんだと思って、外出から帰ったときは指の股までしっかり手洗いをしましょう。

2. うがい

のどにうっかり入ってしまったウイルスを、外に出すことができます。

天井の方を向いてのどの奥の方まで、しっかりうがいをしましょう。

3. マスクをしましょう。

ウイルスは5万分の1ミリくらいと非常に小さいので、マスクで完全に防御できるわけではありません。

しかし、マスクをすることによって、

- ・くしゃみやせきが飛び散らない
- ・口のまわりが乾燥しない
- ・鼻を手でいじることを防ぐ

などの効果があります。

- ・マスクで鼻と口をしっかりおおいましょう。よく鼻を出している人がいますが論外です。
- ・食事をするときは、マスクを外しましょう（笑）。
- ・マスクを置くときは、外側を上にして置きましょう。（本当は、1回1回替えた方がいいです。）
- ・マスクの外側はウイルスがついているかも知れないので絶対さわらないようにしましょう。
- ・マスクを取り外すときは、耳の部分を持ちましょう。
- ・マスクを捨てるときは、袋に入れて捨てましょう。

手洗い・うがい・マスクで、かぜのリスクを
かなり減らすことができます。

4. 人と接触しないこと。

人が大勢いれば、それだけかぜをひいている人がいる割合が高いため、感染しやすくなります。

神社での初詣、混雑した電車、病院の待合室などは、できるだけ避けましょう。

特に、子どもは免疫をあまり持っていないので、かぜのウイルスを持っている可能性が、大人よりも数倍高いです。

ですから、子どもは「かぜウイルスを持っているかも知れない悪いやつ」と考えた方がよいかも知れません。

子どもが多く密集している場所である、小学校や学習塾などは、ウイルスにとっては天国みたいな場所です（笑）。

また、握手などによって、人の手から手へウイルスがバトンタッチしていきます。

自分の友人だからといって、ウイルスを持っていないとは限りません。

自分の先生だからといって、ウイルスを持っていないとは限りません。

（子どもに接する仕事を持っている人は、かぜをひきやすいです。）

5. 顔をいじらないこと。

感染ルートの中の接触感染でも説明した通り、手についたウイルスで鼻や口のまわりをいじることによって、ウイルスが体内に入ってきます。

顔をよくいじる人は、顔をひんぱんに洗うことも大切です。

6. 加湿器を使いましょう。

冬は乾燥しているため、ウイルスが浮遊しやすくなります。

加湿器でウイルスのまわりを水分でコーティングし、重くして床に落としてしましましょう。

加湿器はカビが発生しやすいので、毎日水を取り替えましょう。

7. からだを冷やさない

からだがかえるとウイルスにとって最適の温度になってしまいます。

お風呂に入ったらからだをよくふいて、髪の毛もすばやくかわかしましょう。

激しい運動も、汗をかいてからだがかえるのでよくありません。

入試の3～4日前に、学校の体育の授業で激しい運動をしなければならないときは、学校を休むか見学にしましょう。

用心していても、それでもかぜにかかったら

早く治る場合と、予想外にこじらす場合があります。
栄養をとってよく寝ることです。(勉強のことは考えないことにしましょう。)
鼻をかんだら、袋に入れて捨てましょう。
かぜをひいていることがわかっていて塾に来るのは犯罪です。必ず欠席してください。

受験のときは

マスクをしない方が集中力が高まる人は、マスクを外して受験しましょう。
必ず手袋をして受験会場に行きましょう。
使い捨てカイロを有効に使いましょう。
かぜをひいていても、受験には行きましょう。受験しなかったら必ず不合格になりますが、受験したら、いくら体調不良でも合格することはありえます。
保健室受験という方法もありますし、普段よりも慎重にやることで思わぬ良い結果が出ることもあります。(そのように思い込んで受験しましょう。)