

こんばんは。北大生協学生委員会です！

この受験生応援メルマガ、ついにVol.50となりました！これからも変わらず配信していきますので、ご愛読よろしくお願ひいたします。

さて、今回お届けする内容は「北海道の冬場の対策」「体調管理法」です。

■□■北海道の冬場の対策

<北海道の冬場の対策>

北海道は本格的な冬を迎えています。ひどい日には一晩で10cmくらい積もることも…

そこで、現役北大生の冬場の対策を紹介します。

① 冬靴

何といってもまずはこれ。北海道の人は、「冬靴（雪靴）」という冬期専用の靴を持っています。決して「裏にスパイクがついているガチ仕様の靴」という訳ではないですが、靴裏のすべり止めと防水性能が肝心です。雪が降り始める12月や溶け始める2月ごろは、昼間にあったかくなると雪が溶けて道がべちゃべちゃになり、夜は溶けた雪が凍ってつるつるになります。そんな過酷な路面を歩くための備えが冬靴です。皆さんも北大に入学したら、冬を迎える頃までには準備してきましょう。

② こたつ

冬といえばこたつですね。でも実は北海道の人はこたつを使いません。普及率が日本一低いというデータもあります。これは、北海道の室内は暖房がよく効いているので、こたつなんか使わなくても寒くないということなんだそうです。

筆者はどうしているかというと…そんなことは気にせずきちんとこたつを使っています。身体に悪いのはわかっていますが、こたつで寝るのはやめられません。なんだかんだ、やっぱりこたつは体があったまります。

③ 二重窓

意外と重要なのがこれ、二重窓です。北海道の住宅には標準的に装備されている二重窓ですが、冬の寒さ対策にはとても有効です。外気温が0℃を下回ることが当たり前の世界ですか

ら、その寒さはガラス窓1枚では防げません。また、二重窓は間に空気の層があることも重要です。空気は温度を伝えにくいので、窓の間に空間があるだけで断熱効果があります。

上で標準装備だと述べましたが、たまに二重窓を備えていない物件もあります。お部屋探しの際は、二重窓ついていますか？と聞いてみてもいいかもしれませんね。

④ 慣れ

そんなこと言わないでくれ…という声が聞こえてきそうですが、慣れはやっぱりあります。北海道の冬を1回越してしまえば、「今日0℃？あったかいね」が言えるようになります。ガチです。ちなみにこの文章を書いている今の外気温は1℃ですが、やっぱりあったかく感じます。大丈夫です、みなさんもこうなりますよ。

もちろん平均気温などを比べてしまうと寒くないことはないですが、その分暖房などの対策もしっかりしています。雪で歩くのが大変だったりしますが、それ以上に景色がきれいだったりでいいこともたくさんあります。ぜひみなさんも北海道での冬を楽しみにしてみてください。

■□■体調管理法

みなさんこんにちは。クリスマスも過ぎ、共通テストがじわじわと近づいてきましたね。焦りやプレッシャーなどを抱えている人が多いのではないのでしょうか。しかし、無理に勉強して体調を崩してしまっては元も子もありません。自分の体を大切にあげましょう。今回は体調管理の方法に関するアドバイスをいくつか紹介したいと思います。ぜひ参考にしてみてください。

・朝ごはんをしっかりと食べる

この時期、夜遅くまで勉強していて朝起きるのが遅くなってしまうたり、朝早く授業があって時間がなかったりして朝ごはんを食べないという人がいるのではないのでしょうか。1日3食食べることは体調を維持するうえで非常に重要です。また、朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、集中力が低下してしまいます。朝ごはんを食べる時間を惜しまずに!!!

- ・適度な運動を行う

この時期に運動するなんて時間が勿体ない！と思うかもしれませんが、気軽な運動で大丈夫です。勉強の合間にスマホを触っている人はその代わりに家の中を歩いたり、塾の休み時間に外を歩いたり、スキマ時間を使って十分運動できると思います。免疫力をアップさせ、ウイルスに邪魔されずに受験をやり遂げましょう！適度な運動は、体調管理に役立つだけでなくリフレッシュにもなりますよね。

- ・栄養バランスを考えた食事をとる

自習室で1日中勉強していて、ご飯はコンビニで買ってくるという人、たくさんいますよね。ちゃんと栄養バランスを考えることは出来ていますか？なかなかそこまで頭が回らないのが現実だと思います。しかし、当たり前のことですが栄養バランスを考えることは非常に重要です。親御さんに栄養たっぷりのご飯を作ってもらいましょう。筆者が受験生の時は、自習室から帰ってきて家で母の作ったご飯を食べるのが本当に楽しみでした。

- ・寝る前にスマホをみない、カフェインをとらない

スマホとカフェインは質の良い睡眠を妨げると言われています。夜遅くの勉強のお供にコーヒーやエナジードリンクを飲んでいる人も多いのではないのでしょうか。しかし、次の日の勉強の質を高めるためにもおすすしめしません。カフェインの力を借りなくては起きていられないような時間帯まで勉強するのではなく、早寝早起きを意識しましょう。受験当日も朝早くからの活動になります。今からでも遅くない！夜型の方は受験を見据えた生活リズムに移行し体調を整えましょう！

- ・十分な睡眠をとる

これが一番大切ですね。

■□■今日の写真……………

今日の写真は「大掃除？」です。

学生委員会室を掃除している様子ですが、本当に掃除しているのでしょうか？
真偽は不明です。

https://drive.google.com/file/d/11VBKnCiOfMNM90KtneRo5QZzUkEDg5Vg/view?usp=share_link

■□■今日の問題……………

今日の問題は、グラフに関する英単語です。

1. bar graph
2. pie chart
3. line graph
4. vertical line
5. horizontal axis
6. legend

……………前回の解答

1. 天皇。宮中。
2. (天皇・上皇に)申し上げる。
3. 天皇。朝廷。
4. 天皇のお出かけ。
5. 天皇。奥様。御座所。

.....

次の配信は「2022REPLAY(ニュース)(メルマガ)」です。お楽しみに！

■□■追伸……………

さいきんブログの方ばかり書いているので、なんだかブログみたいな口調になっちゃいますね (工・2・なーやん)

自習室から帰って食べる母のご飯、大好きでした (総理・1・ちゅーご)

○バックナンバーはこちらから

<https://hokudai-coop-gi.com/mail/mail.html>

○配信停止はこちらから

[%url/https:out:ouen23stop%](https://out.ouen23stop.com)

○北大生協学生委員会のブログはこちらから

<http://hokudaigi.blog119.fc2.com/?cat=22>

○質問等はこちらまで

北大生協学生組織委員会

jukensei_ouen@coop.hokudai.ac.jp
