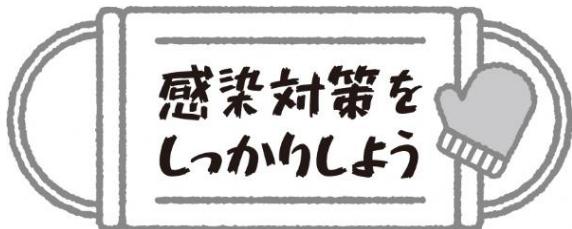


# ほけんだより

12

令和4年12月発行  
大阪市立東中学校  
保健室

臨時休業の期間中、どのように過ごしていましたか？昼夜逆転してしまったり、おやつばかりで食事をあまりとらなかったり…という人はいませんか？冬休みまであと少し。生活リズムが崩れてしまった人は、もう一度立て直しましょう。どれだけ気をつけていても体調を崩す時もありますが、予防するに越したことはありません。



寒い毎日が続きます。感染対策の見直しをお願いします。特に、外から帰った後、給食の前は石けんでの手洗いをしてウイルスを洗い流しましょう！（アルコール消毒が効きにくいウイルスもいます）

また、咳やくしゃみをすることもあると思いますが、  
咳エチケットはできていますか？

手のひらで咳・くしゃみを受け止めている人はいませんか？  
手についたウイルスを、ほかの場所に広げないためにも、  
ティッシュや服の袖で「口」と「鼻」を覆うようにしてみて  
ください。

くちとはなをしつかり覆っておお咳エチケット！



## ～再確認をお願いします！～

### こんな時は、出席停止です

- ・生徒本人が、発熱などのかぜ症状がある
- ・生徒本人が、新型コロナウイルス感染症陽性である
- ・生徒本人が、インフルエンザである

また、生徒本人だけではなく

- ・生徒の同居家族が、発熱などのかぜ症状がある
  - ・生徒の同居家族が新型コロナウイルス感染症陽性である
- ときも出席停止となります。



生徒本人が発熱したが受診等をしていない場合、解熱薬などを服用せずに快癒後（体調がよくなつてから）  
2日を経過するまで出席停止です。快癒後3日目から登校可となります。

保健室に体調不良で来る人の中には、深夜まで起きていたという人や目の下に大きなクマを作ってくれる人もいます。「早寝早起き」はよく聞く言葉ですが、ここでもう一度睡眠について見直してみましょう。

# 睡眠のウン? ホント?



**Q 日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント?**

ホント

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

**Q 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント?**

ホント

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

**Q いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント?**

ウン

マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかけて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

**Q 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント?**

ウン

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

**Q 寝だめは意味がないってホント?**

ホント

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのはではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

**Q 睡眠不足だと太りやすくなるってホント?**

ホント

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

## 睡眠で大切な4つのポイント

### ベストな睡眠時間を知ろう

**長** く眠ればオールOK！…というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

### 体内時計を意識しよう

**夜** ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

### 昼寝を取り入れよう

**昼** 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

### いつもと違う睡眠には要注意！

**い** びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いているれば、早めに病院で相談しましょう。

8時間睡眠するには、何時に眠ればいいか考えよう！

平日、起きる時間

時 分

この時間までには寝よう

時 分