



2025年11月発行 大阪市立文の里中学校 保健室



☆ 秋の夜長にご用心！

秋の夜は気温  
がちょうど良く、  
暗い時間も長く  
なり、つい夜ふかしがち。動画  
などを見ていると「もうこんな時  
間！」こともありますよね。  
でも、成長期のみなさんにとって  
睡眠はとても大切。体の成長だけ  
でなく、心や脳を元気に保つため  
にも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



「いい(11)ふろ(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日です。

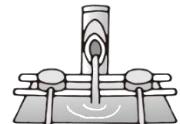
みんな、毎日のお風呂をシャワーで済ませてませんか？お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

体育大会も終わり、ぐっと寒い日が増えてきましたね。朝晩は冷たい風が吹くことが多いですが、日中は活動すると汗ばむこともあると思います。汗をかいた時にはきちんとふき取り、服装でも体温の調節をしましょう。また、この時期は体調を崩しやすく、感染症も流行りだす季節です。規則正しい生活を心がけ、毎日元気に過ごせるようにしましょう。

手洗いは  
**1,800年前**  
からの習慣!?

神社にお参りする時、

参拝の前に手を洗い、  
口をすすいだことがある人は多いのではないでしょうか。実はこれが今の手洗い・うがいの習慣の始まりとされています。



昔、神社にお参りする際は、近くの川で体を洗い清めてからお参りしていたと言われています。

そして日本で最初に疫病が流行り、多くの人が命を落とした西暦250年頃。当時の天皇が神社に手水舎を作り、より効率的に参拝前に手と口を洗い清められるようにしたそうです。それが、次第に食前やトイレ後の手洗いの習慣へと変化したと言われています。

約1,800年も前から、  
手洗い・うがいは感染症予防の習慣として、大切にされてきたんですね。

