



今年の冬至は12月22日です。1年で1番短い冬至は、暦（こよみ）の上では冬の真ん中と言われています。今年は11月は暖かかったのに、急に寒くなりましたね。これからどんどん寒くなりますから、天気予報をみて、気温に合わせて調整しましょう。冬は空気が乾燥するので、ウイルスの活動が活発化しやすい時期です。毎日続いている、手洗いや消毒、バランスの良い食事、運動、睡眠、部屋や教室の換気をして、みんなで予防しましょう。



★* 感染対策にピッタリの湿度は？ *

ゲヘヘ 寒くて

空気が 乾燥 した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✗ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

室温は
18度以上が◎



★加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう★



色覚検査について

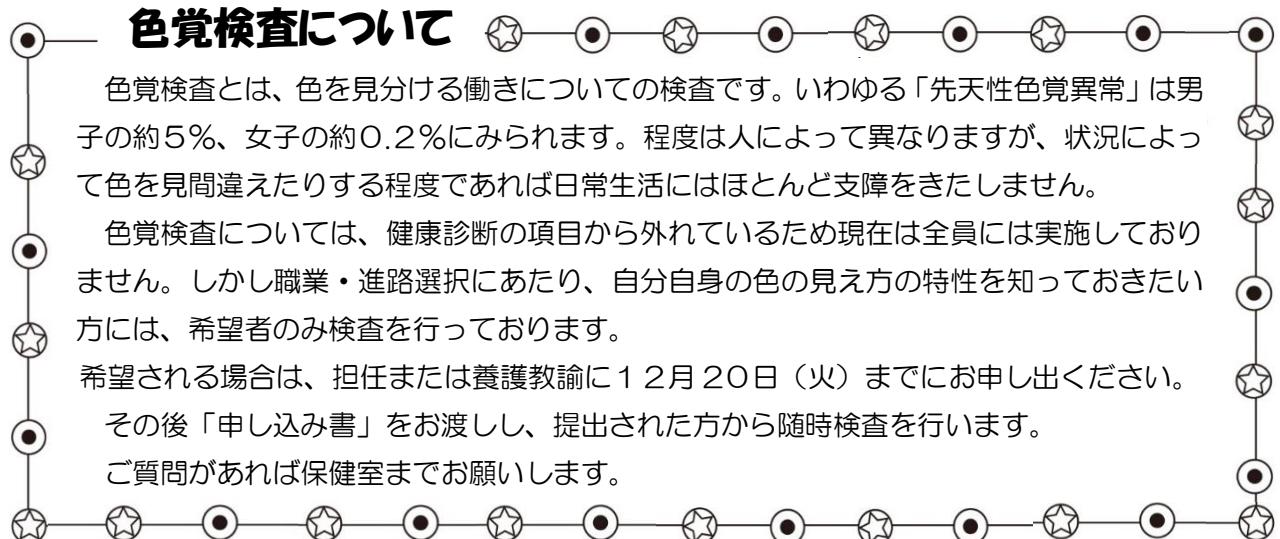
色覚検査とは、色を見分ける働きについての検査です。いわゆる「先天性色覚異常」は男子の約5%、女子の約0.2%にみられます。程度は人によって異なりますが、状況によって色を見間違えたりする程度であれば日常生活にはほとんど支障をきたしません。

色覚検査については、健康診断の項目から外れているため現在は全員には実施しておりません。しかし職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方の特性を知っておきたい方には、希望者のみ検査を行っております。

希望される場合は、担任または養護教諭に12月20日（火）までにお申し出ください。

その後「申し込み書」をお渡しし、提出された方から随時検査を行います。

ご質問があれば保健室までお願いします。



睡眠のウソ？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？



日本人の平均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？



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？



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかい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。ぐっすり眠っ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？



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？



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたつら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、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？



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。「昼間に眠くならない」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、朝起きてすぐには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。30分までの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、熟睡間がない、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。