



～感染症予防対策できていますか?～

まだまだコロナウイルス感染症の拡大は止まらない状況です。本格的に雪が降り、寒さも倍増して乾燥し始めるこの時期は、インフルエンザ等の感染症も増える恐れもあります。感染症予防対策をいま一度確認しましょう。



手を洗おう



消毒しよう



うがいをしよう



マスクをしよう



換気をしよう



うちで過ごそう

一人ひとりの行動が感染予防となって自分を守り、自分の大切な人たちを守ることができま
す。しかし、どれだけ気を付けていても感染してしまうことはあります。

少しでも症状があると感じたら保護者に相談し、検査をすることをおすすめします。症状が出
ていても検査で陰性になることは多いようです。先月のほけんだよりでも示した通り、
新型コロナウイルスの潜伏期間は1～14日(平均5日)とされています。遅れて陽性反応が出た
ケースを何度も耳にしていますので症状があるうちは、抗原検査等の検査を行うことを推奨しま
す。また、2学年の皆さんは修学旅行を控えています。楽しく有意義な修学旅行にするために、
より一層感染症に気を付けて、心も体も万全に準備をし、無事に修学旅行へ出発できることを願
っています。2学年以外の皆さんも、外出する際は最大の注意をはらって外出するよう心掛け、
自分にできることをしっかり取り組んで過ごし、少しでも感染予防ができるようにしていまし
ょう。

～睡眠時間確保できていますか？～

睡眠をしっかり摂ることも感染症予防の一つです。皆さんは何時に寝て、起きていますか？適正な睡眠時間は7～8時間とされていますが、皆さんは睡眠についてどれだけ知っているか確認してみましょう！

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？



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？



ウソ
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？



ウソ
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が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
睡眠不足の状態を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 <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、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。