

気づけば布団から出るのが辛い季節になりましたね…。水が冷たく、ついつい手洗いも早く済ませてしまいがちですが、油断禁物…。感染症は全力で猛威をふるいます! 「いつもより丁寧に」を意識して、年末まで元気に戦い抜きましょう!



## インフルエンザ 警報発令中



大阪府では、インフルエンザの感染状況が15年ぶりの早さで警戒レベルを超え、感染が急速に広がっています。また、本校でも11月中に2クラスが学級閉鎖となり、身近なところまで流行が迫ってきています。一度インフルエンザにかかっても、型違いで再度インフルエンザになることもあるので、改めて感染対策を心がけましょう。

## インフルエンザ 予防 みんなのレベルはどれぐらい?



毎日の生活の中で、みなさんはどれぐらい予防できていますか?

自分の今の予防レベルをチェックして、今後の生活に活かしてください!

合計

50点

採点は、 A…5点 B…3点 C…0点

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| ① 毎日朝ごはんを食べてエネルギーチャージができています。     | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ② 野菜・たんぱく質(肉・魚・卵)を毎食どれかひとつはとれている。 | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ③ 毎日7~9時間は寝ている。                   | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ④ 体調不良の時や、人混みの場所ではマスクをしている。       | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑤ 1時間に1回は、部屋の換気をしている。             | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑥ 帰宅時、食事前などは、必ず手洗い、うがいをしている。      | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑦ 石けんで20秒以上、指先や手首まで手洗いできている。      | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑧ 体を冷やさないようにしている。                 | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑨ 1日15分以上は運動をしている。                | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |
| ⑩ のどを乾燥させないように、水分をこまめにとっている。      | ( A.はい B.時々 C.いいえ ) |

50~31点の人 … 「この調子!」このまま良い習慣を続けよう!

30~16点の人 … 「あと少し!」できていない項目をできるように!

15~0点の人 … 「とても心配」できそうなものから1つずつ始めてみよう!

# よい睡眠、とれていますか？

普段から保健室には「頭が痛い」「だるい」と体調不良で来室する人がとても多いのですが、その中には「昨日、遅くまで起きてて…」「寝ようとしても寝られなくて…」という人が…。

睡眠不足は、眠気や体のだるさに加え吐き気・頭痛といった症状のほか、集中力・注意力が低下したり、イライラや不安を感じやすくなったりするなど、心と体の健康に様々な悪影響を及ぼします。

ただ長く寝ればよい  
という問題ではない！

大切なのは、寝始めの3時間に  
しっかり深い眠りに入れるか。  
その深い眠りで、記憶の整理や  
体の疲労回復が行われます。

よい睡眠は **質**  
量より



睡眠の質が下がる  
原因は...？

- \* 寝る直前までスマホを見る。
- \* 夜間の部屋の強い光
- \* 運動不足
- \* 寝る直前まで勉強をする。

➔ 「寝たのに眠い」の原因に!!

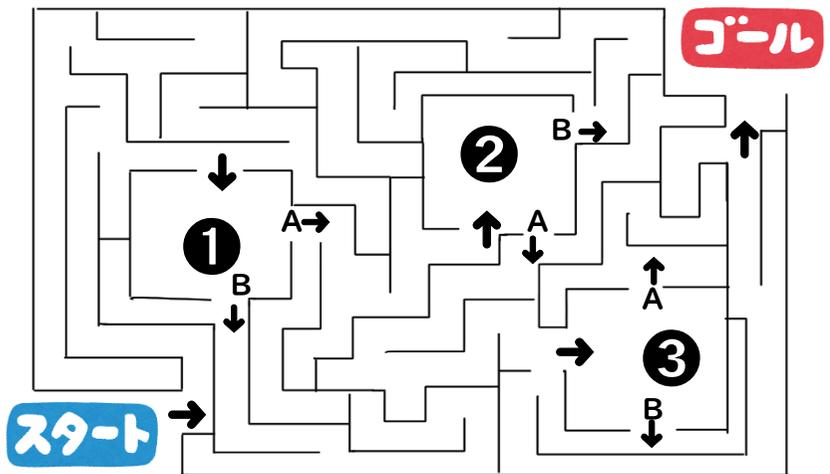
よい睡眠のための  
“三か条”

- 一. 朝、光を浴びるべし。(日光が体内時計をリセットしよう)
- 二. 寝る 30 分前にスマホを手放すべし。(脳が活動モードにならないように)
- 三. 休日に“寝だめ”を控えるべし。(平日のリズムが崩れないように)

間違えると  
抜け出せない...  
睡眠迷路

間違えると抜け出せない迷路...。  
睡眠に関するクイズに”A”か”B”  
で答えて、ゴールを目指そう！

問題



- ① 仮眠を最大限、集中力 UP に生かすには？ (A. 10~20 分だけ寝る B. 30~90 分しっかり寝る)
- ② 睡眠不足が続くと最も早く影響が出るのは？ (A. 判断力や感情のコントロール B. 体力や筋力)
- ③ 「二度寝」はどう影響する？ (A. 体が休まって良い B. 眠りの質が落ち、だるさが残る)

【答え】 ①.A ②.A ③.B