

ほけんだより11月

令和 5 年 11 月 6 日
小平市立小平第三中学校
保 健 室

インフルエンザ感染状況

9・10月で200人以上（三中生の3割強）が感染しています。
ほとんどがインフルエンザA型ですが、B型も出ています。
A型に2回かかる人もいます。一度かかったから安心…
というわけにはいきません。引き続き手洗い、換気、人込みを
避ける等の感染予防を行いましょう。

また、朝から熱があるにもかかわらず無理して登校し、登校後
すぐに早退したり、その後クラス内で体調不良者が増えること
もありました。

朝から熱がある、風邪症状が強く出ていて授業を受けられそうにない場合は、自宅で休養するよう
ご協力をお願いします。

また、カゼ症状があるときは、感染予防のためのマスク着用のご協力をお願いします。

なぜかな？と思ったら



早めに 休養しよう！

最近、ぐっすり眠れてる？ ～睡眠特集～

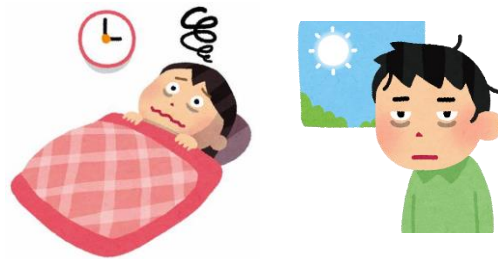
朝晩と冷える日が増え、布団から出るのが辛くなる季節となりましたね。

「寝るまで時間がかかる」「夜中、何回も目が覚める」「朝早く目が覚め、再び眠りに戻れない」な
どなど・・・眠りについての悩みを保健室でも聞きます。

このような不眠の症状が続くと、①日中の活動に影響が出る ②疲れがとれない ③集中力が低下
する がありますが、多くの場合は自然に治まると考えられています。不眠の悪影響を恐れ
たり、無理に眠ろうとしたり、考えすぎることによって不眠状態が長く続くことがあります。
まずは、睡眠習慣を整えるところから始めてみてはいかがでしょうか？

★不眠かも？と思ったら、まず心がけること

- ・うまく眠れなくても朝は決まった時間に起きる
- ・眠れないからといって就寝時刻を早めない
- ・日中の活動を減らさない（むしろ増やす）
- ・昼寝をできるだけ控える（必要な場合は15時前に15分が目安）



～不眠かも？と思ったら、眠りの習慣を見直すいい機会だ、ととらえると良いそうです～



★眠っている間、こんなことが起こっています。

- ・身体を落ち着かせる
- ・けがや病気を回復させる
- ・肌の調子を整える
- ・免疫力をアップさせる
- ・食べたものを消化させる
- ・気分を安定させて、ストレスを和らげる

★睡眠時間は何時間がベストなの？

よく聞かれる質問です。多くの人は6～9時間睡眠がベストのようです。人によってベストな睡眠時間
は異なりますが、少なくとも7時間は眠るようにしましょう。
7時間睡眠は、国際的にも勧められているようですよ！

★寝る前にはいけないこと

寝る直前にこれらのことをすると、脳を刺激・緊張させるので、
眠りのさまたげに繋がります。

- ×熱い風呂に入る
- ×ゲーム
- ×スマホのチェック
- ×食事をする
- ×激しい運動
- ×冷たいものや※カフェインを含むものを飲食する
- ※コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、チョコレート、ココアなど

睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



電子機器を使うのは、寝る1～2時間前までに…

ふとんに入る1時間前には、電子機器を見ることをやめられるとベストです。

ふとんの中で寝ながらスマホを見ると脳が覚醒し、眠りの質を下げます。
また、手の届くところにスマホを置いて眠ると、通知音やスマホの存在がどうしても気になり、チェ
ックしてしまうという人もいます。

★よく眠れる寝室環境とは

温度目安 13～29℃、湿度 40～60%

静かで暗く、季節に応じて快適と感じる温度・湿度が保たれているかが大切です。



★よく眠るための飲み物

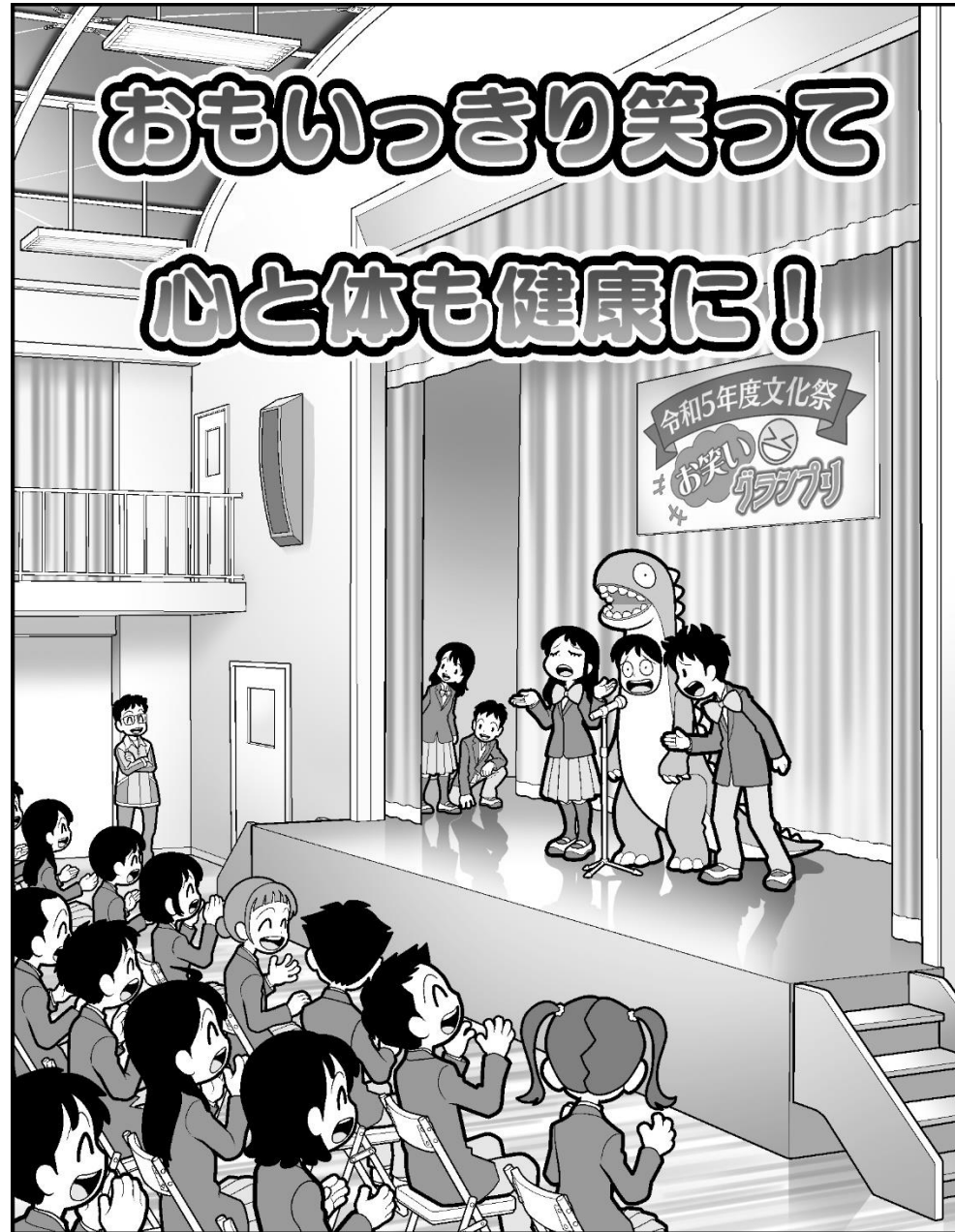
ミルクはカルシウムが豊富なおうえ、睡眠を促す「メラトニン」を含んでいます。メラトニンは睡眠作用
や体内時計の調節作用を持つ成分です。ただし、冷たいミルクは胃を刺激してしまうので、寝る前には
人肌に温めたホットミルクを飲んでみてください。

➡ はちみつを入れたり、バナナと一緒に食べると、さらに睡眠効果がアップするそうですよ！



〈参考〉ぐっすりセラピー（書籍）、国立精神・神経医療研究センター（サイト）

＊保健だより＊ 7つのまちがいさがし



左奥の先生／壁の又バーカー／舞台袖の男子（影も含む）／怪獣の着ぐるみの両びれ／芸をしている男子の左隣／客席・最前列中央の女子の左手／客席・手前の女子の口