

# だ・からだ

R 4.1.14 泉中保健だより



今年もみなさんが元気に楽しい学校生活を送られるよう、応援しています。

1月は「いく」、2月は「にげる」、3月は「さる」といわれるように、3学期はあっという間に過ぎていってしまいます。1年間のまとめに気合いを入れて取り組みましょう。



# 新型コロナ第6波・新変異株の感染拡大 感染症予防の徹底を!

## まだまだ続けよう! 感染予防対策

**こまめな手洗い**  
30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。外から教室に入るときや給食(昼食)の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



**密接場面でのマスク着用**



距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



**換気の徹底**

2方向(対角線上)の窓等を開けると効果的です。常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。



夜の習慣  
見なおそう

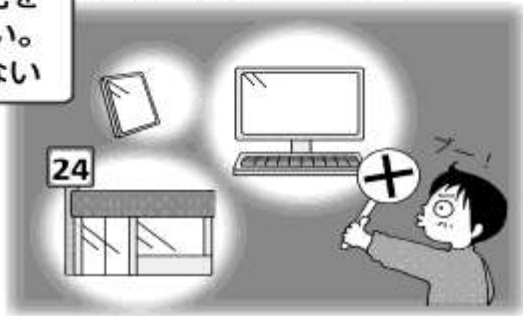
# 睡眠は大切

夜食には牛乳



強い光を見ない。  
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら  
寝る2~3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ♪



厚着で寝ない

汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ。

睡眠には、「浅い眠り」から「深い眠り」まで、さまざまな段階があります。実験によると、「短いタイプ」の人は「長いタイプ」の人と比べて、睡眠の時間は大きく違っても、「深い眠りの量」はほとんど同じだったのです。成長期にある子ども達は、からだを成長させる「成長ホルモン」が睡眠中、特に「深い眠り」でたくさん分泌されるので、8~10時間は必要と言われ



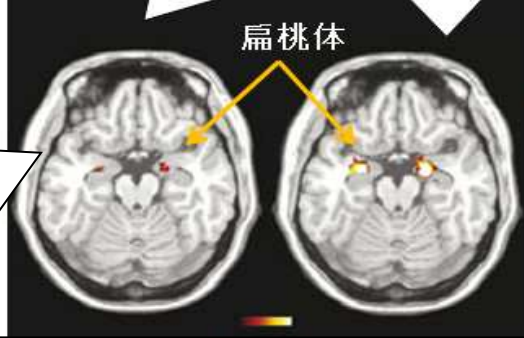
ることが多すぎて、8~10時間の睡眠時間の確保は厳しいという人もいるかもしれませんが、そんな時は、**深い眠りと朝型人間**を目指しましょう。最低でも5~6時間は必要です。要は、短い睡眠時間でも深く熟睡すれば休養はとれるので、自分の体質と合わせて睡眠をとるようにしてください。**直前までスマホのライトを浴びて寝る人は深い眠りは期待できません。**

脳が働くのは、起床2時間後です。試験2週間位前から朝型に切り替えましょう。夜11時に寝て6時に起きるのが生理学的には有利だそうです。

寝不足 → 扁桃体が活性 → キレやすい

よく眠った時

睡眠不足



これは、脳を上から見たところです。寝不足をすると、脳の中の扁桃体が興奮して、イライラしやすく、キレやすくなるのがわかっています。  
睡眠不足の脳の扁桃体には、黄色や白い部分が多く見えます。よく眠った時の脳に比べ広がっていますね。これは、脳が興奮している状態です。この部分が興奮すると、イライラしたり、少しのことでもキレやすくなったりするそうです。誰でも、イライラすることや怒りっぽい時があると思います。そういえば、寝不足していたなと思うことありませんか？  
新年を気持ちよくスタートするためにも、質の良い睡眠を確保しましょう。

全国でも新型コロナの新変異株オミクロン株が爆発的に感染拡大しています。山梨県も毎日2桁にのぼる感染者が発生しています。いつどこで誰が感染してもおかしくない状況があります。引き続き、学校と家庭で協力し合い、徹底した感染予防に努めましょう。