



令和7年1月
多摩市立鶴牧中学校
校長 森田 剛
養護教諭 柄澤 美紅

3学期が始まり、1週間が経ちました。年末年始には楽しい行事が多かったため、ついつい食べ過ぎてしまった、普段より眠る時間が遅くなった、という人もいるかもしれません。早寝早起き朝ごはんなど、規則正しい生活習慣を意識して、早めに学校モードに切り替えましょう。

夜更かしがいけない理由とは？

冬休みが明けましたが、睡眠時間は十分にとっていますか？保健室でも、睡眠不足による頭痛での来室生徒が各学年で見られます。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが崩れます。部活や勉強、習い事など、日々やることがたくさんある中でついつい眠るのが遅くなってしまう人も多いと思いますが、今一度自分の睡眠について見直してみましょう。なぜ夜更かしがいけないのか、理由をお伝えします。

①睡眠不足になる

睡眠時間は同じでも、早寝早起きをした時と夜更かしをした時では、睡眠の質が異なります。遅く寝ると睡眠不足の状態になり、遅く起きたり、昼寝をしたりしても不足分は補えません。時間のある週末に寝だめをするという人もいますが、そうするとより生活リズムが崩れてしまいます。質の良い睡眠をとり、朝に日光を十分に浴びることが必要です。



②勉強に集中できなくなる

夜更かしにより生活リズムが後ろにずれると、時差ボケと同じ状態になり、疲れやすくなったり、集中力が低下して日中にぼーっとしたりします。さらに、脳は寝ている間に日中に経験したことを整理して知識として蓄積しているため、睡眠不足ではその機能も低下させてしまい、記憶力も悪くなってしまいます。

③感情のコントロールが困難になる

睡眠不足で不機嫌になる、気分が落ち込んでしまう、という経験は多くの人にあると思います。人は元々ネガティブな刺激に対して敏感ですが、睡眠不足だとさらにその反応が強化され、普段以上に悪い考えが浮かんで感情の起伏が激しくなります。また、慢性的な睡眠不足は、うつ病などの精神疾患の原因にもなると考えられています。

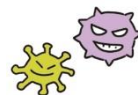


④寝付きにくくなる

睡眠には、メラトニンというホルモンが密接に関係しています。メラトニンは、暗くなると分泌が促され、眠気を誘う働きがあります。しかし、夜更かしをして遅くまで電気を付けたり、スマホを見ていると、明るさに反応してメラトニンの分泌量が低下し、より寝付きにくくなります。



感染症にかかったら？



ウイルスが活発になる冬は、感染症の流行が心配されます。2学期末には、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行が見られました。3学期も引き続き感染症を予防し、元気に学校生活を送れるよう心掛けましょう。もし自分や家族が感染症にかかってしまったときには、以下のことに気を付けてゆっくり休みましょう。

- ✓ 自宅療養期間は外出せず、ゆっくり休む
- ✓ 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- ✓ 窓を開けて、部屋の空気をこまめに入れ替える
- ✓ 部屋の湿度にも気を付ける（目安は40%～60%）
- ✓ 患者も家族もマスクを着ける
- ✓ 患者も家族もこまめに手を洗う
- ✓ 患者と家族で同じ食器やタオルを使わない
- ✓ ドアノブや電気のスイッチ等、普段よく触る部分をこまめに消毒する
- ✓ トイレやお風呂をこまめに掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- ✓ 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



手洗い・消毒
だけじゃない！

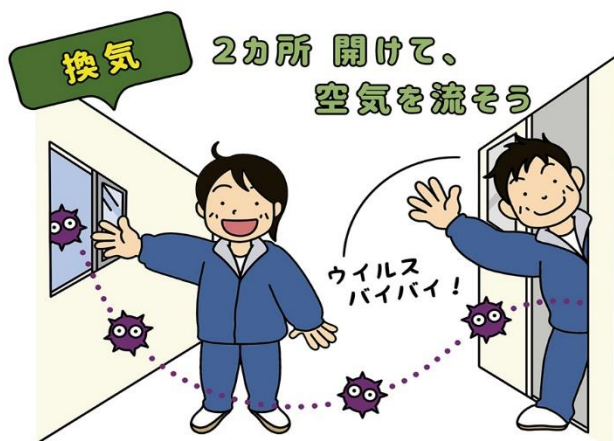
感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所開けて、
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?

