



発効日：R2年1月9日（木） 文責：新宮町立新宮東中学校 養護教諭 佐藤

インフルエンザ注意報 発令中！

新しい一年が始まりました。この一年がみなさんにとって、健康で素敵な年になることを願っています。さて、12月は新宮東中での流行は防げたインフルエンザですが、今後注意が必要です。12月20日、福岡県内では、『今後、4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高い』ことを示す、インフルエンザ注意報が出されました。休み時間の教室の換気を欠かさず行い、手洗い・うがいはもちろん、咳やくしゃみの出ている人はマスクを着用しましょう。また、冬休みに生活リズムを崩してしまった人は、早寝・早起きのリズムを取り戻し、感染症から身を守りましょう。



知っていますか？睡眠の大切さ

睡眠には、免疫力を高める働きがあり、感染症予防にも重要ですが、記憶にも大きく影響しています。寝ている間、体は90分のサイクルで「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を繰り返しています。

レム睡眠 脳が覚醒に近い(活動的)状態にある睡眠。このときに、脳内で記憶の整理・定着が行われる。眠って4時間以上経つと多くなり、夢はこのとき見ることが多い。

ノンレム睡眠 体が休息している深い睡眠状態にある睡眠。成長ホルモンが大量に出て、成長や怪我の回復が促される。

つまり、記憶の定着にはレム睡眠が重要！睡眠時間を削って一生懸命勉強をしても、睡眠時間を十分にとらないと記憶に重要なレム睡眠が十分に得られず、残念ながら記憶が身につかないという結果になってしまいます。

学力を高めたい人は勉強時間だけでなく、睡眠時間もしっかり確保することが大切です。

1,2年生も進級に向けて見直してみてください！

負けるな！受験生
がんばるペースを
自分基準で見直そう

受験本番が近づいてくると、ついがんばりすぎてしまいがち。でも大事なときに、体や心がガス欠になっては大変。万全な状態で本番を迎えるためにも、ちょっと深呼吸して、いまの生活を見直してみましょう。



時間配分

適度な休憩で効率アップ

人間の脳は長時間集中し続けることはできません。ずっと近くを見ている目にも負担がかかります。勉強・休憩、それぞれ自分に合った時間を決めましょう。タイマーを使うとメリハリがつけます。



睡眠時間

必要な睡眠時間は人それぞれ

勉強したことを記憶に定着させるために必要なのは睡眠時間です。自分にぴったりの睡眠時間は人それぞれ。昼間に眠くならないかどうかを目安に自分に必要な睡眠時間を把握して、一日のスケジュールを考えてみましょう。

休憩中 たとえばこんな過ごし方

体を動かす

ちょっと歩き回る、コンビニに行く、ストレッチをする。そんな軽い運動でも、良い刺激になりますよ。



仮眠

ちょっと目を閉じておくだけでも脳は休息できます。ただし15分前後にとどめましょう。



朝型への切り替えは計画的に



生活リズム

夜型から朝型へ切り替えを

勉強を頑張りすぎてつい夜更かししてしまっている人はいませんか。試験は午前中に



始まりますので、夜型のままでは脳がうまく目覚めません。朝から最大限の実力を発揮できるよう、早く寝て、早く起きる生活に切り替えていきましょう。



ストレス

発散方法を見つけておこう

ストレスは、気分の落ち込みやイライラを引き起こすだけでなく、頭痛や腹痛など体調に影響する場合があります。適度なプレッシャーは必要ですが、溜めすぎてもわからないよう上手に発散しましょう。

あなたの好きなものはなんですか？



保健室からのお知らせ

保健室から借りたものがお家に眠っていませんか？
体操服や湯たんぽ、包帯など、大掃除でてきたものがあれば、返却をお願いします！

マスクを正しく使えていますか？

せっかくマスクをつけても、使い方を間違えると予防効果が弱まってしまいます。もう一度つけ方を見直してみましょう。

マスクの正しいつけ方を学ぼう

The infographic features a central illustration of a girl wearing a white face mask. Four callout boxes with dashed lines point to specific parts of the mask: the top edge, the sides, the bridge of the nose, and the bottom edge. To the right, a vertical red banner reads 'こんな使い方をしていませんか?' (Are you using it like this?). Below the banner are four smaller illustrations of the girl wearing the mask incorrectly, each with a callout box explaining the mistake. The background is light green and white.

顔のサイズに合ったマスクを広げてつけます。

顔とマスクの間にすきまができないようにおさえます。

鼻の形に合わせてワイヤーをおります。

あごの下までおおいます。

こんな使い方をしていませんか？

サイズが合っていない。
顔とマスクの間に隙間ができ、咳やくしゃみのしぶきが飛び出してしまう。

マスクをあごにかける。
あごについているウイルスなどがマスクの内側についてしまいます。

鼻が出ている。
鼻からウイルスなどを吸い込んでしまいます。

マスクをよく触る。
マスクの表面についているウイルスなどが手についてしまいます。