



令和7年1月9日 小金井市立緑中学校

明けましておめでとうございます。3学期もよろしくお願ひします。

年末年始はついつい夜ふかしをしまい、まだ生活リズムが学校モードへ切り替えられていない人も多いかと思ひます。いつもより早めに就寝して、くずれてしまった生活リズムを早めに戻しましょう。



まだまだ油断できないインフルエンザ



年末から、さらに流行しているインフルエンザ。東京都だけでなく、全国的にインフルエンザの患者数が増えています。今季のインフルエンザウイルスは、感染力が強く、免疫を持っている人が少ないとされているため、感染が拡大しています。インフルエンザの主な症状は、高熱、頭痛、けんたい感、吐き気です。人によって症状は様々ですが、頭痛やめまいがすごく、おう吐する人も多いようです。体調が悪い場合は無理せずに、自宅でゆっくりと休養をとり、症状によっては病院受診をしましょう。

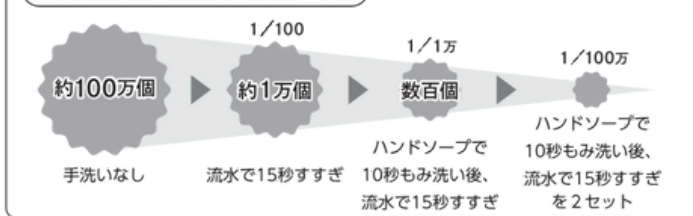
予防の基本は手洗い!

①石けん&時間

石けんを時間をかけて手洗いすることで、手についた細菌・ウイルスを大きく減らすことができます。



手洗いによるウイルス減少のイメージ図



「新型コロナウイルス感染症の予防」厚生労働省HP. 2020

②洗う場所

洗い残しやすい部分

指先から手首まで、部位ごとに意識して洗いましょう。洗い残しやすい場所は特に注意して。

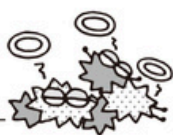


石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味?

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか?

殺菌

多くの菌やウイルスを死滅させること



…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。

消毒

感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと

ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



体内時計、コントロール できていますか？



約24時間



約26時間

地球は24時間で1回自転します。一方、私たちの体では24時間よりも少し長い周期(約26時間)で、体温リズムや睡眠リズム、血圧リズム、ホルモンリズムなどがくり返されています。この2つの周期は少しずつずれているため、毎日調整する必要があります。

受験生
みなさん！
そろそろ朝型に
変えるタイミング
ですよ！



地球とのずれを修正する！

体内時計をコントロールする秘訣

- 朝日を浴びる
- 朝食は必ず食べる
- 夕方に仮眠しない
- スマホやタブレット、テレビは寝る2時間前にやめる
- 平日と休日の起きる時間の差は2時間以内
- 寝る前に熱い湯ぶねには入らない

Qとくに受験生に「朝型」がおすすめなのはなぜ？

「夜型よりも朝型のほうが勉強がはかどる」や、「受験生には朝型がよい」という話を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。では、その理由は何でしょう？
脳は起きてから3~4時間くらいで活性化するといわれています。

つまり夜型の人は…



朝型にすると…



いま夜型の人を朝型にするには…
これをやってみて！

- ・目覚まし時計を離れたところに置いて起き上がる
- ・目標の起床時間になるように、15分ずつ起きる時間を早める
- ・試験2週間前くらいからは、朝型の体内時計で生活をする

朝型への切り替えは、数日前から実践しても逆効果です。体内時計がリセットされ、それが習慣化されるまで2週間~2ヶ月ほどかかります。勉強も日常生活も、直前にやるのではなく、ゆとりをもって始められるといいですね。

