

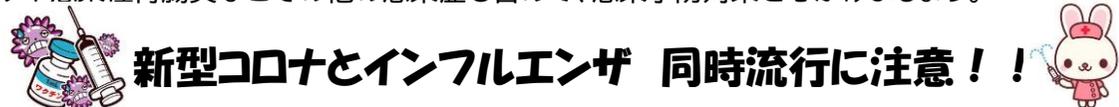


令和3年11月  
城ノ内中等教育学校  
城ノ内高等学校

山の木々の色も日ごとに色づき始め、秋風が肌寒く感じられる季節になりました。11月7日は「立冬」と言い、暦の上ではよいよ冬の始まりです。

朝晩の気温差が激しく、風邪をひいたり、体調を崩したりしやすい時期なので、衣服の調節をこまめにしながら、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

また、これから感染症が流行する時期に入ります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎などその他の感染症も含めて、感染予防対策を心がけましょう。



昨年も新型コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されていましたが、インフルエンザの流行は見られませんでした。今年の傾向はどうでしょうか？

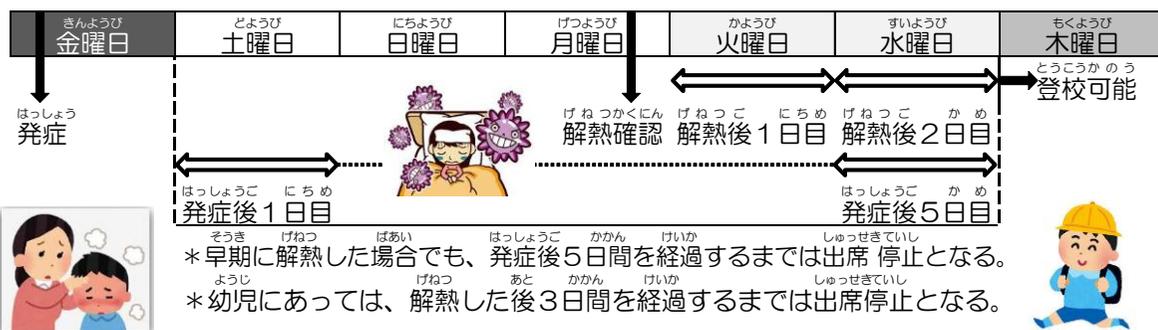
インフルエンザのような感染症は、毎年流行することで一定の人たちが免疫をもち、免疫をある程度もった人がいる中での流行となるため、爆発的な流行には至りません。しかし、昨シーズンは感染者が少なく、社会全体がインフルエンザの集団免疫を獲得していないため、行動制限が緩和され人流が増えるこれからの時期、インフルエンザの大流行が起こる可能性があるためと懸念されています。新型コロナとインフルエンザの同時流行が起こると、さらに医療逼迫の可能性が高まるため、新型コロナとインフルエンザの両方の積極的なワクチン接種が呼びかけられています。

例年、インフルエンザの流行のピークは1～2月。流行に間に合わせるには、11～12月にインフルエンザワクチンを接種する必要があります。今年はインフルエンザワクチンの供給ペースが遅れています。また、新型コロナワクチンを接種した後、インフルエンザワクチンを接種する場合は最低2週間以上間隔を空ける必要があるため、ワクチン接種をする際には、計画的に接種スケジュールを検討する必要があります。

### ★インフルエンザの出席停止期間について★

インフルエンザにかかったときの出席停止期間は、「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています。発症とは発熱を目安とし、日数を数える場合は、発症した当日と解熱した当日を「0日目」とし、次の日を「1日目」とします。

※インフルエンザにかかった場合は、必ず学校に知らせてください。



## 生活習慣改善 チャレンジ週間 第2弾!

6月に1～5年生のみなさんには、自分の生活習慣を振り返り、より健康になるための目標をたて、目標達成に向けて1週間、各々の課題にチャレンジしてもらいました。11月には第2弾として、再びチャレンジをしてもらいます。前回のチャレンジでの取組を継続できているか振り返り、さらに健康のレベルアップができるよう、また適切な生活習慣を身につけられるよう改善に取り組みましょう。



### 知っていますか？睡眠のはなし



部活動や塾・家庭での学習と、毎日忙しい中高生ですが、2015年にアメリカ国立睡眠財団が公表した、14～17歳の望ましい睡眠時間は『8～10時間』、最低でも7時間は必要とされています。日本の中高校生の平均睡眠時間は6時間程度であり、日本は世界的に見ても、睡眠時間が非常に短い傾向にあります。

特に受験生は、睡眠不足が慢性化している人もいるのではないのでしょうか。また、平日の睡眠不足を休日で補おうと、週末に寝だめをしている人もよく見かけます。しかし寝だめには、大きな落とし穴があります。

#### (1)社会的時差ぼけとは？

週末に寝だめをすること、つまり就寝も起床も平日より数時間遅れてしまうことを「社会的時差ぼけ(ソシヤル・ジエツラク)」と呼びます。これは例えるなら、週末にインド(時差3時間半)辺りまで旅行をして、月曜日に日本に戻るという時差飛行を、毎週行っている状況に相当します。時差ぼけは、食欲・意欲・学習効率の低下を招くだけでなく、ホルモン代謝や自律神経など体のリズムを崩してしまう原因となります。

“ブルーマンデー”という言葉にもあるように、休日明けの月曜日は、誰しも憂鬱なものですが、週末の寝だめによって、体調不良感や気分不良感をさらに強めてしまうことになってしまいます。

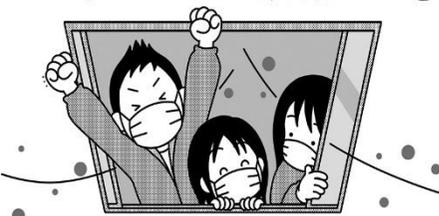
#### (2)対応策は？

人は昼行性の動物で、太陽の光に反応して起き、夜の暗闇では眠る特性をもっています。このリズムに反して、毎日の睡眠と覚醒のリズムが不規則になると、体内時計が乱れ、心身に様々な不調を来すこととなります。そのため、平日と休日の差はできるだけ2時間以内にするようにしましょう。

学習と睡眠には深い関係があります。学習時間を確保するために、睡眠を削るのではなく、適切な睡眠により、学習効率をアップできるように、秋の夜長、自らの睡眠習慣について今一度見直してみてください。



### (いい) (くろき) 11月9日は「換気の日」



感染症予防に  
換気はとても有効です!

### 笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

免疫力アップ  
幸福感  
鎮痛作用



記憶力アップ  
ストレス軽減  
筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です