



令和7年10月31日(金)
目黒区立目黒中央中学校
養護教諭 戸松初音

11月7、8日ごろは「立冬」です。暦の上では、冬の始まりですね。寒い日と少し暖かい日が入り混じる今の時期は、気温の差で自律神経が乱れやすく、頭痛や体のだるさを感じることがあります。衣服を上手に調節して、体調を崩さないようにしましょう。

また、これからの季節は感染症がより流行しやすくなります。手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。



すいみん よい睡眠をとろう

保健室に体調不良を訴えて来室する生徒の中には、私に「昨日の夜は何時に寝て、何時に起きたの？」と聞かれたことのある生徒もいると思います。これは、睡眠不足が体調不良の原因になることがあるからです。睡眠の大切さについて改めて確認しましょう。

レム睡眠

体を
休める

記憶の
整理

など

夢を見るのもレム睡眠の時です

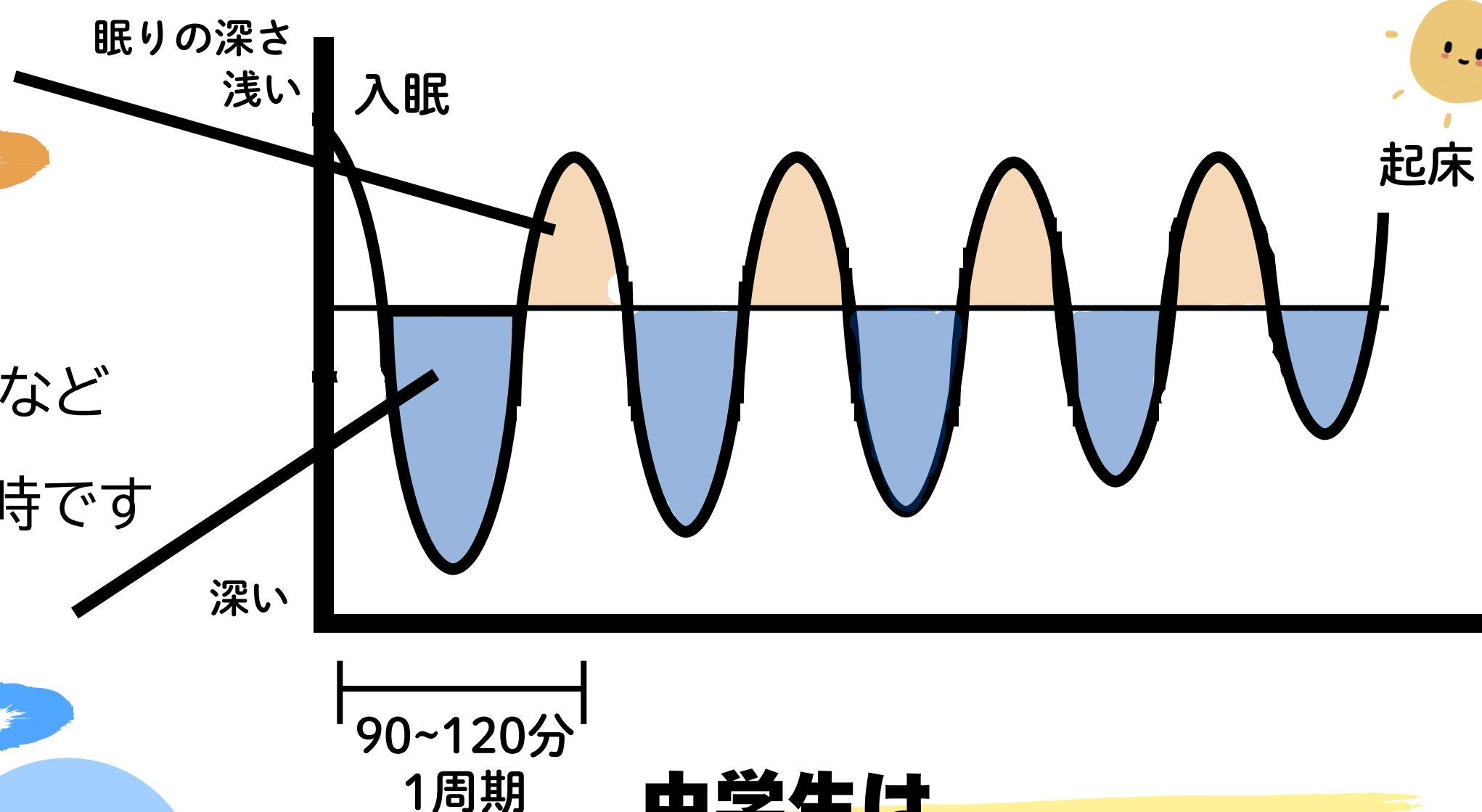
ノンレム睡眠

脳と肉体
の休息

記憶の
定着

成長ホルモン
などの分泌

など



中学生は

8~10時間

がベスト！

Q. 寝不足だと頭が痛いのはなぜ？

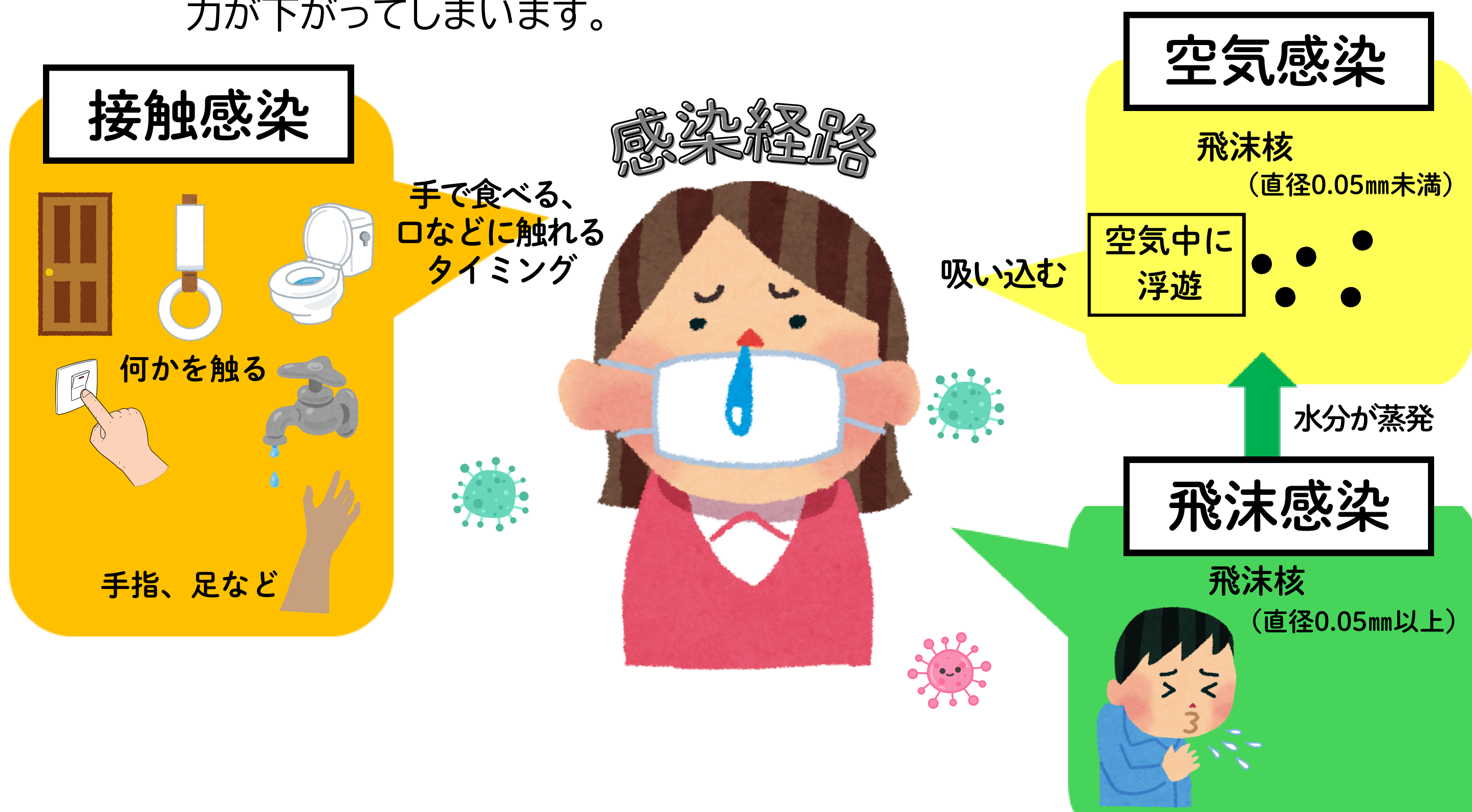
A. 寝不足の時は、脳の血流が悪くなるため、頭痛が起こることが多い。
寝不足時は、交感神経が緊張することで分泌されたノルアドレナリンが脳の血流を悪くし、細胞に酸欠が起きることで痛みが生まれるといわれています。

感染症に気を付けよう！

Q. 冬に感染症が流行するのはなぜ？

A. 空気が乾燥しているから、気温が低いから

空気が乾燥していると、ウイルスの水分が蒸発・咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、空気中に長い時間浮遊するようになります。また気温が下がることで人間の免疫力が下がってしまいます。



感染を防ぐために...

**こまめな
手洗い
(接触感染防止)**

**換気をする
(空気感染防止)**

**マスク着用
(空気・飛沫感染防止)**

**免疫力UP
(正しい生活、
予防接種など)**

保護者のみなさま

お子さんが感染症にかかり、医療機関で登校の許可が出た際には、登校日に「出席停止のお知らせ・解除願」を保護者の方がご記入のうえ、ご提出ください。「出席停止のお知らせ・解除願」は本校ホームページの「配布文書」内にある「出席停止解除願」からダウンロードできます。ご協力をお願いいたします。