



令和6年 9月18日
国立市立国立第三中学校
保健室

感染症が増えています

夏休みが終わっても、とても暑い日が続いています。まだ生活リズムが学校モードになっていない人も、合唱コンクールの練習も本番もよく頑張りましたね。どのクラスもリハーサルよりぐんと良くなって、きれいな歌声でした。

さて、行事が終わり、少しほっとしたところで、疲れがどっと出てしまった人もいるかもしれません。新型コロナウイルス感染症にかかる人が急に増えてしまいました。今はまた、感染対策を十分にしていきましょう。自分でできることをして、自分も周りの人も守る行動をしましょう。

睡眠の話

夏休みに、江戸川大学で睡眠の研究をしている先生の話を知りました。

みんな、やっぱり寝ないとダメです。子どもも、もちろん大人も。

中学生の育ち盛りのおみなさんは、**8時間**眠ってほしいです。

睡眠不足が引き起こすのは、抵抗力が落ちて感染症にもかかりやすい、集中力がなくなる。頭が痛くなる。など、すぐに起こることだけではありません。将来、認知症やがんにかかりやすくなるというリスクもあるのです。心の病気にもなりやすくなります。うつ病という病気も、睡眠不足によって引き起こされやすくなるそうです。

今すぐに起こることではないので、想像しにくいかもしれませんが、睡眠不足は体にとっても心にとっても、良いことはありません。しっかり眠るという事をもっと大切に考えてほしいです。

3年生の皆さん、ここからさらに受験勉強に力を入れていくことと思います。本番に自分の力を十分発揮できるよう、今から睡眠時間を確保できるような生活に切り替えていましょう。



魔の時間帯に注意!

交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。塾など、習い事の帰りの時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目がその変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る	白など明るい服装で出かける	反射材やライトをつける
----------	---------------	-------------

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。自分を守る行動をしていましょう。