

<お家の方へ>

○新型コロナウイルス感染症は第8波に入り、感染者が増加しています。インフルエンザの罹患者も出てきていますので、冬休み中もお子様の健康管理をよろしくお願ひいたします。新型コロナウイルス感染症の本人、ご家族の感染、濃厚接触に該当する場合は学校へご連絡ください(学校閉庁日 12月28日~1月3日)。健康チェックカードの記入も引き続きお願ひいたします。

○3学期も感染対策のため、校内的着用のマスク(毎日)、予備のマスク3枚、除菌シート1包み、エチケット袋1枚を持参させてください。清潔なハンカチ、ティッシュも毎日持たせてください。

○子どもたちのゲームや SNS などの使用時間が長いと、睡眠時間や健康状態に影響が出ます。冬休みは使用時間がいつもより長くなる事が考えられます。長期休暇中は特にゲームやネット依存、トラブルや事件に巻き込まれる可能性が高くなります。子どもたちが、自分の命や健康、人権を守り安全に生活ができるように、ご家庭でルールを決めて、メディアと離れる時間を意識的に作る等、お子様と話し合う機会を持っていただきたいと思います。

のどが痛い! 寒気がする! こんなとき...

あなたはどちらをえらびますか?



睡眠のウン? ホント?

日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント?



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか...

昼寝をすると夜眠れなくなるってホント?



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ! ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

睡眠不足だと太りやすくなるってホント?



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント?



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

寝だめは意味がないってホント?



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。