

# ほけん だよ!

令和6年12月24日(火)  
練馬区立関中学校  
保健室

全国的にインフルエンザが流行する中、東京都は、12月9日(月)から15日(日)までの1週間に都内のインフルエンザの患者数が「注意報」基準を超えたと発表しました。(注意報の基準は、1つの定点医療機関あたりの報告数が10人以上とされています)

関中学校でも、各学年、インフルエンザの報告が出始めています。引き続き、こまめな手洗いや換気など、感染症対策の継続をお願いいたします。



ー 咳エチケットを守ろうー



1年生の保健委員会は、2学期の感染症対策について振り返りを行いました。

良かったことは、「手指のアルコール消毒をしっかり行っていること」と「寒くても窓を開けて換気を行っていること」でした。一方、反省することは、「教室の空気清浄機で遊んでいる人がいること」と「咳やくしゃみを、口元を覆わずにしている人が多いこと」でした。

マスクの着用は任意ですが、体調不良時にはマスクを着用し、飛沫が周囲に飛ばないように気を付けましょう。

## 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つの周期は少しずれているため、毎日調整する必要があります。

ずれを修正しないと、朝起きるのが大変になるかもしれないんだね...

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

★資料：心のからだの健康(2024.12)より

裏面に続きます。

## ◎とくに受験生に「朝型」がおすすめなのはなぜ？

この記事を読む以前にも「夜型よりも朝型の方が勉強がはかどる」とか「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げる
- ・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

試験が9:00からだすると…その時間に脳が活性化しているには何時に起きればいいでしょう？  
試験当日に全力が出せるように、いまから朝型に体内時計を調整しましょう。

起床\_\_時



起床\_\_時



## 上手に気分転換できていますか？

勉強に集中しようとしても、集中力が続かないときがあると思います。そんなときは気分転換するのもいい方法です。上手に気分転換できると、勉強の効率も上がりますよ。

### ちょっと集中できていないな…と思ったら

時間を決めて、本を読んだり、ストレッチをしたり、自分の好きなことをやってみよう！

リラックスできたら、また集中力を保てるようになっていきますよ。



## ハンカチ・ティッシュ チェックキャンペーン 結果発表

優勝

1 学年・・・1 年 E 組

2 学年・・・2 年 A 組

3 学年・・・3 年 B 組

全校・・・3 年 B 組 となりました！

おめでとう！