

# ほけんだより

## こはるびより 小春日和はいつの天気？

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。本格的な冬が訪れる前の暖かくて穏やかな天気のことを「小春日和」といいます。「小春」ということばのイメージから、春先の暖かな天気と勘違いしている人が多いようですが、実際は秋～冬の「春じゃないのに、春みたいな天気」の時に使うことばです。澄んだ秋空と柔らかい日差しの下で、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。

ただし、朝晩は冷え込みます。登下校時はもちろん、学校でも衣服の調整ができるよう準備をしておきましょう。体調を崩さないよう気を付けてくださいね。



## インフルエンザが流行しています



インフルエンザ流行は例年12月頃からはじまり、1～2月にピークとなります。しかし、今年は例年とは大きく異なり、9月頃から感染者が増えはじめ、既に「流行」と呼べる状況になっています。東京都の高等学校でも9～10月の間に133件もの学級閉鎖が発生しています。

インフルエンザの対策は、ここ数年行ってきた新型コロナウイルス感染症の対策と同様です。手洗い、マスク、換気、咳エチケットなどを意識して、インフルエンザにかからない、かかっても他の人に感染させないようにしましょう。また、何か重要なイベントを控えている人は、ワクチンの接種も考えましょう。

インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス、そのほかの感染症も含めた『感染症』には、引き続き注意していきましょう。

## すいみん★ 睡眠のウソ？ ホント？

Q 日本にほんの学生がくせいは世界一睡眠時間せかいいちすいみんじかんが短いみじかってホント？

ホント



日本人にほんじんの平均睡眠時間へいきんすいみんじかんは7.4時間じかん。8時間じかん以上の国くにが多いおおなか、日本にほんは世界一短いせかいいちみじかことことで有名ゆうめいです。小学生しょうがくせい～高校生こうこうせいの「夜ふかし」の時間じかんも世界一長いせかいいちながそうです。

Q 睡眠不足すいみんぶそくは酔っぱらいよと同おなじ状態じょうたいってホント？

ホント



4時間睡眠じかすいみんを数日すうじつづつ続けると、脳のうの機能きののうは酔っている状態じょうたいと同おなじくらいくらいまで下がるくだるそう。授業じゆぎやうに集中しゆうちゆうできなくなったり、スポーツでのパフォーマンスたいかが低下くだします。

Q 昼寝ひるねをすると夜眠れなくなるよるねむってホント？

ウソ



15時頃じごろまでの30分程度ぶんでいどの昼寝ひるねなら大丈夫だいじようぶ。眠気ねむけが解消かいしょうして頭あたまがスッキリすっきりすることが多いおほいです。ただし、夕方以降ゆうがたごに1時間以上じかんにじようひるね昼寝すると、夜の眠りよるねむに悪影響あくえいぎやうがあります。

Q 寝だめねは意味いみがないってホント？

ホント



週末しゅうまつに平日へいじつよりも3時間以上じかんにじようおほ多く寝ていたら睡眠不足すいみんぶそくかも。長く寝るながねのではなく、早めはやに眠るねむ生活リズムせいかつを維持いじして、睡眠すいみんの質しつを上げあげましょう。