



令和7年 11月7日  
 狛江市立狛江第二中学校  
 保健室

朝晩の冷え込みも続き、だんだんと冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。どんな風邪にも負けないようにするには、“免疫力を高めること”が大切です。そのためにもまずは「睡眠」を意識して生活してみましょう。



## 『良い睡眠（睡眠休養感）』とは 朝目が覚めた時に休まった感覚になれること

厚生労働省発行の「子どものための Good Sleep ガイド」によると、「良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要」だそうです。睡眠時間は長すぎても、短すぎても、健康を害する原因となります。ガイドによると、**中高生に必要な睡眠時間は「8～10時間」**と書かれていました。みなさんは十分に睡眠時間を確保できていますか？

もしゆっくり休めていない人は、「時間がない」ではなく、「どうしたら時間を作れるのか」を考えてみましょう。少しずつ実践できることから始めてみましょう。

**良い睡眠**ののためにできることから始めよう

- 睡眠時間を十分に確保する
- 睡眠休養感を高める

**睡眠5原則**

1. 規則正しい生活リズムを心がける
2. 寝る前はリラックスできる環境を整える
3. 寝る前はスマホやゲームを控える
4. 寝る前はリラックスできる音楽を聴く
5. 寝る前はリラックスできる香りをかぐ

**子どものための Good Sleep ガイド**

毎日をすこやかに過ごすための睡眠5原則

1. 規則正しい生活リズムを心がける
2. 寝る前はリラックスできる環境を整える
3. 寝る前はスマホやゲームを控える
4. 寝る前はリラックスできる音楽を聴く
5. 寝る前はリラックスできる香りをかぐ

**良い睡眠から健康に!**

良い睡眠は、健康の基礎です。良い睡眠を心がけることで、心身ともに健康になり、毎日をすこやかに過ごすことができます。

**良い睡眠から健康に!**

良い睡眠は、健康の基礎です。良い睡眠を心がけることで、心身ともに健康になり、毎日をすこやかに過ごすことができます。

**睡眠5原則**

1. 規則正しい生活リズムを心がける
2. 寝る前はリラックスできる環境を整える
3. 寝る前はスマホやゲームを控える
4. 寝る前はリラックスできる音楽を聴く
5. 寝る前はリラックスできる香りをかぐ

**良い睡眠から健康に!**

良い睡眠は、健康の基礎です。良い睡眠を心がけることで、心身ともに健康になり、毎日をすこやかに過ごすことができます。

参照) 厚生労働省「子どものための Good Sleep ガイド」

## — 睡眠休養感を高めるためにできること —

<p><b>朝はカーテンを開けよう</b></p>	<p><b>日中に体を動かそう</b></p> <p>できることからやってみよう☆</p>	<p><b>寝る前のスマホは控えめに</b></p>
---------------------------	---	----------------------------

# 湯船ゆふねにつかって 元気げんきいっぱい

まいにちまいにちお風呂ふろをシャワーすで済ませすていませんか？  
湯船ゆふねにつかるこころだけで心こころも体からだも元気げんきにできます。



11月26日はいい風呂ふろの日ひです。普段ふだんシャワーひとだけの人も、湯船ゆふねにつかりましょう。

## 湯船ゆふねにつかるメリット

### 疲労回復ひろうかいふく

体が温あたまると、体からだの中なかの老廃物ろうはいぶつを体からだの外そとに出だすなど疲れつかれが和やわらぎます。

### ストレス解消かいしょう

入浴にゅうよくすると、体からだや心こころがリラックして、  
気持ちきもちが楽らくになります。

### 睡眠の質しつが良よくなる

深部体温しんぶたいおんという体からだの中なかの温度おんどが下さがる  
ときに、人ひとは眠気ねむけを感じかんじます。入浴にゅうよくで  
上あがった深部体温しんぶたいおんが下さがっていくとき  
に、スムーズねむに眠ねむれます。

## 保護者の皆様へ

日頃より学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。

朝晩の冷え込み、空気の乾燥の影響からか、のどの痛み  
や咳・鼻水による来室が多くみられています。

10月下旬には3年生でインフルエンザの罹患生徒が多く、学級閉鎖を行ったクラスがありました。今月もインフルエンザ・新型コロナ感染症に罹患する生徒が、全学年で少しずつついでに。市内の小中学校でも、インフルエンザA型を中心に感染症が流行っているようです。

これからの季節、風邪をひきやすくなります。引き続きご家庭でも様子を見ていただけたら幸いです。出席停止等、ご不明な点などありましたら学校までお問い合わせください。

