



「こころ」はだれにも見えないけれど 「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど 「思いやり」は誰にでも見える

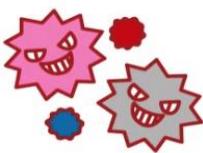
宮澤 章二

みなさんは、いつもどんな気持ちで友だちと接していますか？顔の表情や態度で、相手がどんな気持ちでいるのかを感じ取ることはとても難しいことですが、ピアサポート活動などを通して、それぞれの違いを認め、相手を理解しようとする気持ちを大切にしながら、みんなが安心して幸せを感じることができる関係づくりを心がけてみませんか。

さて、今年は、インフルエンザAの変異株「サブクレードK」が、例年より早い時期から流行しています。八雲町でも、11月に流行していましたね。空気が乾燥して寒さが続く時期は、まだまだ感染の心配があります。特に、受験を控えている3年生は、手洗い・マスク・体調管理で乗り切って欲しいです。



# インフルエンザは こんな病気です



判明するまで

感染してから 12 時間  
過ぎた頃。中には 2~3  
日後まで出ないこと  
もあります。

## A型の症状

急に38℃以上の熱が  
出て、寒気、頭痛・関節  
などの体の痛みが  
あります。

## 急に増えるウィルス

1個のウィルスが、8時間で100個、24時間後にはなんと100万個に！

## B型の症状

熱は37℃くらいで、  
胃腸炎のようにお腹の  
痛みや下痢など。

## 他の病気と同時に

溶連菌感染症や肺炎、  
中耳炎などの病気と同時  
にかかる場合も。

※A型とB型、同時にかかることがあります。

### 感染力が強い期間

熱が出る1日前から  
熱が出て3日後くらい  
までの間。

2回3回かかる人も

A型の中にもウィルス（株）が違うものがあるため、何回もかかってしまう人もいます。

### インフルエンザ出席停止期間早見表

# 睡眠について考えよう

朝、みなさんと挨拶をしていると眠そうな顔をしている人がいます。寝起きがよくないのはどうしてでしょう？スマホや動画を見たり、ゲームなどをしたりして、「睡眠時間が短い」「生活が不規則になり、寝る時間や起きる時間が遅くなっている」ことはありませんか？睡眠は、体の健康を維持するためにとても重要な仕事をしています。特に、成長期のこの時期はしっかりと睡眠をとて、健康な体づくりの土台を作りたいです。



## 睡眠が足りないと、こんな悪影響があります

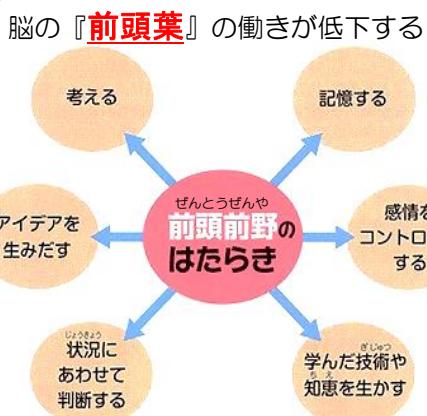
体を作ったり維持したりするために必要な『成長ホルモン』が分泌されにくい。

**小児期**  
骨を成長・発達させる  
筋肉を成長・発達させる  
各器官を成長・発達させる

**思春期**  
(性ホルモンとともに)  
性的な成熟をうながす

**成人期**  
代謝調節に関与する  
免疫機能・認知機能など  
にも作用する

※「成長ホルモン」は大人になっても必要なホルモンです。



メンタルを安定させるホルモン『セロトニン』が分泌されにくいため、情緒不安定やうつ傾向になりやすい。

病気の予防や美容のために必要で、抗酸化作用があるホルモン『メラトニン』が分泌されにくい。  
※抗酸化⇒体の中を錆びつかせない  
こと。(錆とは、老化や、がん、生活習慣病など)

## 中学生の望ましい睡眠時間は8～10時間（個人差があります）

人間の体には、体温やホルモンの分泌、自律神経の働きによって休息モードと活動モードを切り替えてリズムを作るシステムが備わっています。そのシステムの「要」となるのが体内時計です。ところが、この体内時計は、1日を24時間より少し長いサイクルで刻むため、そのままだとズレが生じてしまいます。そこで、このズレを直すのが朝の光です。しかし、夜更かしなどで朝起きる時間が遅くなり修正するタイミングがずれてしまうと、寝る時間と起きる時間のリズムが乱れてしまいます。

### 良い睡眠の3つの条件

量	リズム	質
十分な睡眠時間	タイミング 規則正しさ	安定した眠り



時間のリズムが乱れることを『ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）』といいます。これは、平日と週末の寝る時間帯が違うことにより睡眠のリズムが乱れて、時差ぼけのような状態になることです。そうすると、体内時計がずれてしまい、翌週の前半まで眠気や疲労感が強くなります。そのようなことから、できるだけ平日の寝不足にならないように意識して、しっかりと睡眠をとるように心がけましょう。

また、毎日、短い時間の寝不足が借金のように積み重なって強い眠気を感じる『睡眠負債』というものもあります。このような状態が続くと、仕事や勉強などで、うっかりミスが増えてしまうことがあります。



そのほか、寝不足が続くと、体はその状態に慣れてしまい、逆に眠気を感じにくい『隠れ寝不足』になることもあります。そうすると、やる気や活動の完成度の低下、さらには、病気に対する免疫力の低下、生活習慣病になりやすくなります。自分の健康のために、睡眠について真剣に考えてみませんか。

### よろしくお願いします(11月25日より勤務)

まじめで、どんなことにも一生懸命に取り組み、そしてユーモアもある熊石中学校のみなさん。普段は1年生と一緒に過ごす時間がが多いですが、体のことを中心に、みなさんの学校生活を見守っていきたいです。