



令和7年2月5日(水)
調布市立調布中学校
保健室



まだまだ寒い日が続きますね。2月は受験やテスト期間があり、特に3年生は疲れがたまっていることと思います。体調管理も試験対策の一つです。睡眠、食事等の生活習慣も大切に。心と身体は影響し合いますので、気持ちがつらいときは適度にリフレッシュすることも必要です！

そして、花粉が舞い始める季節がやってきました。3月に入ると、飛散量のピークとなりますので、早めに対策をしておきましょう。

睡眠ってどうして大切??

皆さん、日頃の睡眠は十分にとれていますか？

睡眠は、脳や体を休養させて疲労を回復する 病原体を退治する免疫物質を作る

体を成長させる

学習したことを脳に定着させる

などの役割があり、とても大切なのです！

人は 24～25 時間ごとの周期で繰り返される体内時計を持っています。この体内時計に合わせて体温やホルモン系の変動が行われます。体内時計に逆らった生活をしていると健康に影響が出てきますので・・同じ睡眠時間でも遅寝・遅起きなど夜型の生活はよくありません。

体内の
状態

朝



体内時計に合わせて
生活しましょう！



夜

- ・身体を働かせようという神経・ホルモンが活発になる
- ・活動するために体温は上がる

- ・身体を落ち着かせようという神経・ホルモンが活発になる
- ・エネルギーを蓄えるために体温は下がる

～良質な睡眠のために～

- ① 同じ時間に起きて、朝日を浴びる
- ② 朝食を食べる
- ③ 寝る前はブルーライトなど強い光を浴びない
- ④ 日中は適度に運動を

十分な睡眠時間と
質の良い睡眠を♪

体内時計のリズムを整えるには太陽の光を浴びることが大切といわれています。

電子機器は脳の興奮を高め寝つきを悪くするため、就寝時間が近づいたら使用を控えましょう。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。

特徴を知って賢く対処しましょう。

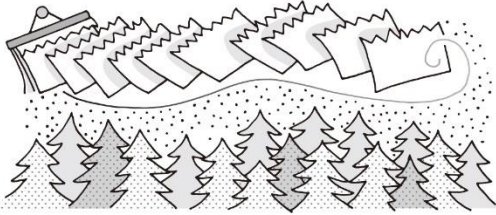
#花粉症注意報?

危険なのはいつ?



#この時期に注意

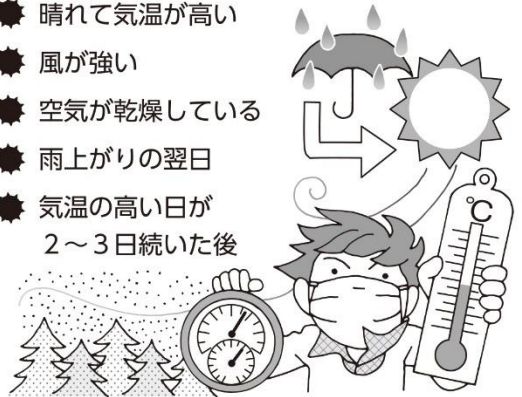
スギ花粉は飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2～3日続いた後



#この時間帯に注意

朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特に多くなります。



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- ☒ 必要以上の外出は控える
- ☒ 花粉がつきにくい服装を
- ☒ 室内に入る前に花粉を落とす



緊張・不安・イライラした時は..

緊張・不安・イライラした時は、呼吸が浅くなりがちです。
3秒息を吸って・6秒息を吐くなど1：2の長さで、
ゆっくり・深く深呼吸してみましょう。
深呼吸をすると体がリラックスした状態になります。



まだまだインフルエンザ等の感染症は油断禁物です。手洗い・換気・咳エチケットを!!