



この季節、美しく色づくイチョウの葉。なんと、恐竜のいた時代から地球上に生息していたので、「生きた化石」と言われています。

本校の給食室の後ろにもイチョウの木があり、毎年この季節になると見事に金色に色づき、段々と冬に近づいているのを感じます。今月下旬から2学期期末考査が始まります。体調を整えて今年最後の試験をしっかり受けるようにしましょう。

睡眠時間きちんと取れていますか？

睡眠不足は、疲労感・倦怠感・頭痛など身体症状に出ます。また、集中力や注意力も低下し学校生活にも影響を及ぼします。

☆ 秋の夜長にご用心！ 睡眠不足 がもたらす影響 ☆

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見てみると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。

日頃の生活で少し意識を変えるだけで感染症は予防できます。

感染症予防の基本

1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気をする

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らしましょう。



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないければ、感染症になりません。そのために有効なのがマスクです。人にうつさないためにもマスクの着用をしましょう。



3 清潔にする

ウイルスなどを体に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗だけでなくお風呂に入るなど、清潔を意識した行動を心がけましょう。

4 規則正しい生活

適度な運動、バランスの良い食事、十分な睡眠をとりましょう。

5 無理はしない

体調が悪い時は家でゆっくり過ごしましょう。症状が辛い時は医療機関で受診をしましょう。



※インフルエンザや新型コロナに罹患したときは学校に連絡してください。出席停止になります。

インフルエンザ：発症後5日経過し、かつ解熱した後2日経過するまで。
新型コロナ：発症後5日経過し、かつ症状が軽快した後1日経過するまで。

令和7年11月7日（金） いわき翠の杜高等学校保健室発行