



令和7年11月7日
ねづやま夢の学び舎
世田谷区立梅丘中学校
校長 石綿健一郎

朝晩は冷え込みが強く、体調を崩している生徒が増えています。

東京都で感染が拡大しているインフルエンザですが、梅丘中学校でも流行し始めています。手洗い・うがい・マスクの着用などの基本的な対策で感染拡大を抑えることができます。飲み物の回し飲みなどはしないようにしましょう。

感染症を寄せつけない 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

手洗いを
する

マスクを
つける

予防接種を
受ける

うがいを
する

人混みを
避ける

☆ 秋の夜長にご用心！ ☆

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。動画などを見ていると「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。

睡眠不足がもたらす影響 ☆

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！

