



ひだまり

インフルエンザに
注意!!



週末の過ごし方がカギ!

24日(土)・25日(日)は休養日に!

～体も心もゆっくり休められる週末にしよう。

そして、来週元気に過ごせるようにしよう～

県内でもインフルエンザ警報が継続中ですが、千波中でもまだまだ油断ができない状況が続いています。今週になり、2年4組で学級閉鎖の措置をとりましたが、新たに感染する子が出ていて、なかなか感染が止まらない状況です。例年、土、日曜日の後の月曜日に一気に発症する傾向にあります。今年度はあまり熱が高くなく、また「軽いかぜかな」と思うような状態でも診断される子がとても多いようです。

まだまだ水戸市内でも、インフルエンザに感染する子が多い状況です。明日からの2日間は、なるべく長時間の外出は避け、テスト勉強に励みましょう!

睡眠と「かぜのひきやすさ」の関係!

水戸済生会病院の先生から生活習慣の大切さについてお話を聞く機会がありました。その中で、睡眠と「かぜのひきやすさ」の関係について興味深い内容がありました。



- 睡眠時間の短縮は、免疫細胞の活動性を低下させる。
- 睡眠時間の短縮は、インフルエンザ予防接種の抗体産生を減弱させる。
- 7～8時間眠る習慣の人が、その2～8%の睡眠時間を阻害されると、3.9倍かぜをひきやすくなる。
- 8時間未満の睡眠時間の人は、8時間以上眠る人の2.94倍かぜをひきやすくなる。
- 睡眠の質の悪い人は、ぐっすり眠る人の5.5倍かぜをひきやすくなる。

世界各国で睡眠について研究がされ、睡眠を十分とることの必要性が多くの研究機関で分かっているということです。不用意に夜遅くまで起きていて睡眠時間を削ることは、心にも体にも百害あって一利なしです。遅くまで勉強していても睡眠時間が少ないと記憶として脳に整理されないことも分かっています。時間の使い方を考えて、睡眠時間を確保していきましょう。