



長期休みになると、生活リズムが乱れがちになり、体調を崩しやすくなります。

本校で実施した学校生活アンケートの結果、睡眠時間が6時間以下と回答した生徒が、中学は46.1%（埼玉私学全体平均約40%）、高校は80.5%（埼玉私学全体平均約64%）となっています（表1）。中高どちらも本校では睡眠不足の傾向が見られます。日本学校保健会による睡眠時間に関する発表によると、中学生は平均7時間以上、高校生は平均6時間以上の睡眠時間を確保しています（表2）。

表1. 睡眠時間（平日）

睡眠時間(平日)	埼玉私学中学平均	本校中学	埼玉私学高校平均	本校高校
～5時間	14.6%	14.6%	22.1%	33.0%
～6時間	25.6%	31.5%	41.8%	47.5%
～7時間	34.4%	39.3%	27.5%	15.9%
～8時間	19.2%	13.5%	7.3%	3.0%

ある精神科医の話によると、「睡眠時間は、大人でも最低7時間以上は必要」とのことでした。保健室に来室する生徒の多くが、睡眠時間の減少による体調不良です。睡眠は、健康の源と言われるくらい大切です。長期休みや休み明けの学校を万全な状態で生活していくために、睡眠時間の確保を習慣化し体調を崩しにくい身体にしていきましょう。

表2. 日本学校保健会調査結果（睡眠時間の平均値）

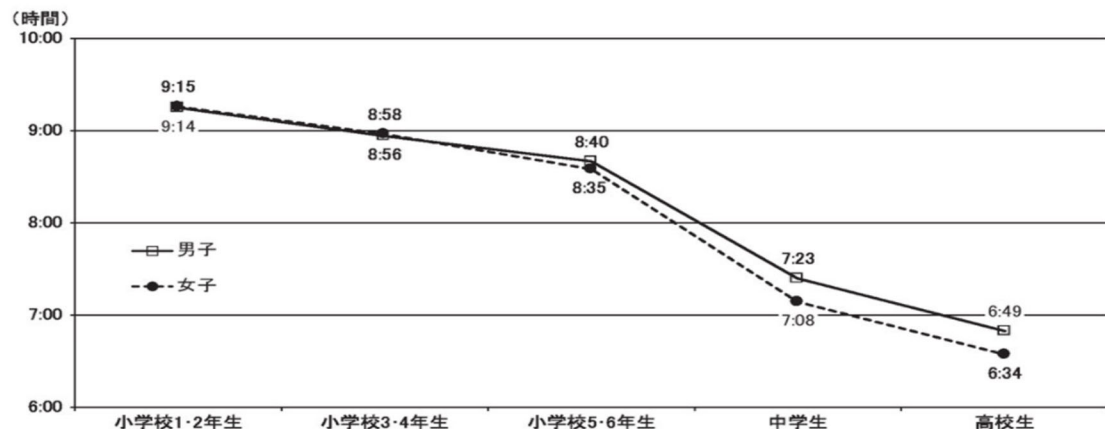


表3. 電子機器（パソコン・携帯電話等）使用時間（平日）

平日のゲーム・スマホ	埼玉私学中学平均	本校中学	埼玉私学高校平均	本校高校
1日1時間未満	13.6%	22.5%	7.7%	9.5%
1日1時間	17.5%	27.0%	12.2%	17.9%
1日2時間	30.6%	34.8%	24.4%	33.1%

本校生徒の電子機器の使用時間は、全体的に短く（表3）、使用内容は、中学生も高校生もゲーム、動画、SNSが上位に来ています（表4）。電子機器を長時間使用することで、視力の低下、頭痛やめまい、食欲低下など様々な症状が起こります。冬休みの間に、電子機器との向き合い方をもう一度確認し、自分でコントロールして使用できるようにしましょう。

表4. 電子機器使用の内容

電子機器使用内容	埼玉私学中学平均	本校中学	埼玉私学高校平均	本校高校
ゲーム	54.4%	55.1%	62.7%	57.2%
動画	71.9%	62.9%	88.2%	88.7%
SNS	64.1%	74.2%	88.4%	93.3%
漫画、小説、ブログ	30.9%	36.0%	44.6%	51.3%



インフルエンザ予防対策

毎年冬季にインフルエンザが流行するため、予防が大切になります。引き続き、新型コロナウイルスやインフルエンザに注意して、感染症対策と規則正しい生活習慣（早寝早起き・朝ごはん）を徹底して、強い身体作りをしていきましょう。

ウイルスを減らす

保湿・加湿で弱らせる
ウイルスが苦手なのは、高温多湿。湿度 50~60%だと感染力は弱り、寿命も短くなります。

換気で追い出す
暖房で乾燥した部屋にはウイルスがたくさん漂っています。最低1時間に1回は、換気を行きましょう。

ウイルス入れない

手洗いうがい・マスク
家に帰ったとき、食事の前には必ず手洗いうがいをしましょう。また、マスクを外している時の会話は控えましょう。

咳エチケット
周りの人を守るためにも、咳をするときは、口と鼻をふさぎましょう。

【インフルエンザによる出席停止期間の例】

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでとなっています。

発症日 0日目	発症日 1日目	発症日 2日目	発症日 3日目	発症日 4日目	発症日 5日目	発症した後5日を経過したあと				
発熱した翌日から発症後とする						発症後 5日経過するまでは登校不可 				
発熱	☆解熱☆	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後5日まで休養		登校可能 😊				
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	😊				
発熱	発熱	発熱	☆解熱☆	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 😊				
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	😊				
発熱	発熱	発熱	発熱	☆解熱☆	解熱後 1日目	解熱後2 日目	登校可能 😊			
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	😊			
発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	☆解熱☆	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能 😊	
出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	😊	

冬休み中、生活リズム・体調に気をつけて良いお年をお過ごしください！