



# ほけんだより 11月号



令和6年11月8日  
立川市立第六小学校  
保健室

11月になりました。先月は、暑くなったり、寒くなったり、気温の変化が大きかったですね。体調を崩してしまう人も多くいました。だんだんと朝晩の寒さが強くなってきます。朝と昼の気温差が大きくなることもあると思います。今月の保健目標にあるように、「気温や場面に応じた服装をしよう」ということを心がけましょう。

また、2学期が半分過ぎました。いろいろと心や体に疲れが溜まってくる時期でもあります。自分なりに「○○の秋」を探してみるのはいかがでしょうか？食欲の秋、読書の秋、運動の秋、睡眠の秋もいいですね。自分にあった方法で、心も体もリフレッシュしましょう。



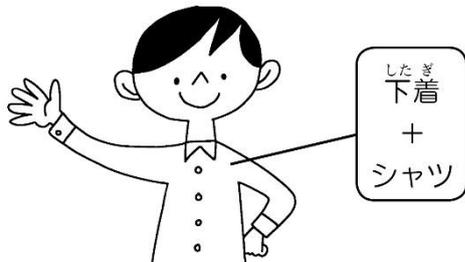
## 11月の保健目標

## ～気温や場面に応じた服装をしよう

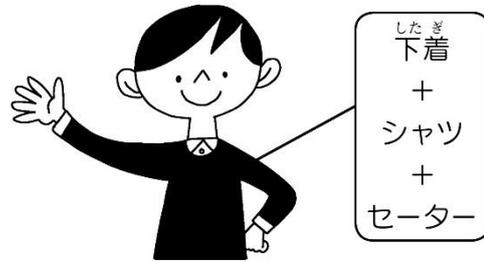
### 冬場の服装の例

重ね着をすると空気の層ができて、暖かく過ごせます。ぬいだり着たりして自分で調節できるようにしましょう。

暖かいと感じる室内にいるとき



少し寒いと感じる室内にいるとき



外に出るとき



風の強い外に出るとき



※ 上に挙げたものは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装にしましょう。

11月の保健室の掲示は、気温と場面に合わせて服装選びについてです。  
ぜひ、見て挑戦してください。

# すいみんの としでんせつ 都市伝説？

平日に睡眠不足なので、  
休日に寝だめする？



9月から、睡眠について、お伝えしているこのコーナーですが、3回目の  
今回のテーマは、「平日に睡眠不足なので休日に寝だめする？」です。平日  
忙しく過ごしているため、休日に睡眠不足を取り返そうと思ってゆっくり起き  
たり、長い昼寝をしていたりする方もいるのではないのでしょうか。

「社会的時差ボケ」という言葉を聞いたことはありますか？例えば、平日にいつも6時に起きてる人が、  
休日は9時に起きたとします。「起きる時間が3時間ずれるということは、3時間以上時差のある国（インドや  
バンラディシュ等）へ旅行しているのと同じような状態（\*）」ともいえます。これを「社会的時差ボケ」と言  
うそうです。私が旅行に行ったとき、時差ボケ解消がとても大変だった経験があります。慣れるまでの2・3日  
は、日中でも眠気が強く、体のだるさなどを感じました。同じように、土曜日に朝寝坊をしてできた「時差ボ  
ケ」によるだるさを、月曜日まで引きずるという可能性もあるということです。

睡眠不足によって溜まった「睡眠負債」はなかなか返すことが難しいもの  
です。例えば、「7時間未満の睡眠が1週間続くことで生じた頭の機能の  
低下は、その後に8時間の睡眠を3日間取ったとしても十分に回復しないこと  
が知られています（\*）」。



良質な睡眠をとるためには、なによりも規則正しい睡眠習慣が大切です。  
休日に遅く起きてしまったとしても、平日との差を1時間以内程度にし、早寝  
早起きの習慣を乱さないことが重要です。昼寝についてはまた次回の保健だ  
よりでお伝えしようと思います。ぜひご覧ください。

\*引用文献：「合格睡眠」福田一彦，浅岡章一，山本隆一郎他

## インフルエンザ予防接種助成について

立川市では、児童が任意接種にて行う季節性インフルエンザの予防接種を受けた  
際の費用の一部を助成しています。

対象：立川市に住居登録がある生後6か月から小学6年生まで  
期間：令和7年1月31日（金）まで

助成内容：申込に基づき、接種1回につき1500円、1人につき2回まで

※詳しくは、立川市のホームページ「子どもインフルエンザ予防接種」をご確認ください。

（右のQRコードからアクセスできます。）

