



令和5年12月11日
玖波中学校保健室
NO 13



12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。

「インフルエンザ警報」が発令中です(11/24)

11月5日に発された、インフルエンザ注意報から1か月が経たないうちに、インフルエンザ警報が発令されました。インフルエンザの流行が本格的になったと考えられます。自分にできる感染予防を意識していきましょう。

マスク着用



手洗い



換気



「寒さに負けない体づくり」をしよう!!

12月保健体育委員会の月間目標は「寒さに負けない体づくり」です。生徒たちにその目標を意識してもらえるように、12月1日(金)夕方に約20分間、グラウンドでボール当ておにごを行いました。生徒たちへのアンケートで活動内容を決めました。

【なぜ外遊び・外運動が大切なのか・・・】

◎太陽の光を浴びることで代謝が良くなったり、ストレス発散や睡眠の質が向上したりします。

◎外では変化する景色を見たり、風や光を感じたりと様々な刺激があります。脳の前頭分野も刺激を受けるため、集中力がアップして、勉強の効率が上がる事も期待できます。



冬休みを元気に過ごすカギは「睡眠」にあり

ヒント1 起きる時間は休みの日でも出来るだけいつも通りに!

第一歩となる起床時間は、目覚ましをかけて一定に。



ヒント2 朝ごはんを食べるのも意外と重要!

夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント3 眠る前ギリギリまでの スマホ・ゲームはNG!

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント4 カーテンを開けて、陽の光を浴びよう!

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント5 睡眠は心の問題にも強く影響を受けます。

気になることや、嫌な事があった日には、なかなか寝付けないということはありませんか?寝ている間もそのことを考えていて、質の高い睡眠になっていない可能性があります。心配ごとがある時は、お家の人や友達、先生に話を聞いてもらうのもよい方法です。保健室でも話を聞きますよ。



【睡眠ホルモンのしくみ】

みなさんの脳からは、いろいろなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もその一つ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって、睡眠に悪い影響が出てしまいます。