



令和6年12月2日  
小方中学校保健室



冬の感染症が流行する時期になりましたが、小方学園では、小学校・中学校ともに、今のところインフルエンザもコロナ感染症も感染者は出ていませんが、風邪症状で欠席している生徒は、増えています（咳・咽頭痛の症状が多いようです）。今年のインフルエンザは、熱があまり出ない場合もあるとの報道もあり、注意が必要です。

これから本格的に寒くなり、空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。十分な睡眠と栄養をとって免疫力を高め、残り少ない2学期を元気に走り抜けましょう！

♡12月のカウンセリング実施日♡  
12月4日（水） 11日（水） 18日（水）  
※希望がある場合は、早めに学校までご連絡ください。



チェック✓してみよう！ — 2学期の健康生活の反省！！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている     | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている           |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている       | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある       |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている      | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている         |
- (治療を済ませた)

チェック✓の数が多いほど、健康的な生活を送れています。3学期も皆さんの心と身体が健康でありますように、保健室から祈っています。



睡眠について、たくさんの生徒より質問がありました！！  
・良い睡眠をとるには？ 早く寝るにはどうしたらよいか？  
・夜更かしをするとどうなるのか？ など。



今回は、「睡眠のもたらす効果」や、「良い睡眠をとるにはどうしたらよいか」等について、お答えします！

### 睡眠のもたらす効果

- ① 成長ホルモンが分泌される→身長が伸びる。筋肉や骨が強くなる。
- ② 免疫が付き、丈夫な体になる→ウイルスや細菌による感染症への抵抗力を高める。
- ③ 記憶を定着させる→記憶の一時保存場所である、脳の「海馬」という部位が大きくなり、記憶力がアップする。
- ④ 心が安定する→睡眠中に脳がリフレッシュされ、「感情のコントロール」がうまく働き心が安定する。
- ⑤ 疲れが回復する→睡眠中に分泌される「成長ホルモン」には、疲労の回復を高める効果がある。また、副交感神経が働き、全身のリラックス効果も期待できる。

### 良い睡眠をとるコツ！！

**\* 毎日同じ時間に起床しよう**  
眼気は、朝起きて太陽の光を浴びてから 14～16 時間後に来る。休みの日も、できるだけ同じ時間に起きよう。

**\* 朝起きたら「太陽の光」を浴びよう！**  
起きた直後に「太陽の光」を浴びることで、体内時計がリセットされ、よい生活リズムが作れる。

**\* 昼寝は上手にする**  
15分～20分の短い仮眠がおすすめ。30分を超えると深い睡眠になり、夜眠れなくなる。

**\* 寝る1～2時間前に明るい画面を見ない**  
スマホやテレビ、パソコンなどの光は睡眠のためのホルモン〈メラトニン〉の分泌が抑えられて眠れなくなる。コンビニの光も×

**\* カフェインは夕方から控える**  
コーヒー、紅茶、緑茶、コーラ、チョコレートなどに含まれるカフェインには覚醒作用がある。就寝前にカフェインを含むものの飲食は避けよう。

**\* 寝室の環境を整えよう。**  
部屋を暗くするか、間接照明にする。静かで適切な温度環境にするとよい睡眠がとれる。