

ほけんだより 12月

令和5年12月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多いですが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」です。もみの木は常緑樹で、冬でも葉が落ちないことから、強い生命力の象徴とも言われます。寒い冬ですが、みなさんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

ぐっすり眠るための 6つのヒント



ヒント
1

起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましで一定に。

ヒント
4

エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは、眠れなくなりがち。利尿作用
で夜起きる原因にもなります。

ヒント
2

カーテンを開けて日光を浴びる
脳と体は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

眠る前ギリギリまでスマホ・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
3

朝ごはんを食べるのも意外と大切
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
6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠
時間を確保しましょう

♪ もうすぐ冬休み 元気に過ごすカギは睡眠リズム ♪
睡眠には心の問題や体の問題など、いろいろなものが影響しています。
不安なことや心配なことがあるときは、保健室でも話を聞きますよ。

睡眠 ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。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。スマホやタブレットなどの使い方は気をつけてくださいね。



あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがちです。学校でもおうちでも、ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょうね。

重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。薄手の腹巻きもおすすめ。

カイロ

お腹の下あたりに貼ると生理痛の緩和にも良い◎ただし、低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいため注意です。

3つの首を温める

1. 首
2. 手首
3. 足首

インフルエンザが流行しています

検査をして陰性でも、必ずしも陰性とは言えません。また、コロナやインフルエンザでなかったとしても、他のウイルスも人にうつります。よって大切なことは以下になります。

- 38℃近い発熱があれば休む
- 38℃近い発熱がなくても風邪症状が辛ければ休む
- 解熱して登校するとしても、手指の衛生・咳エチケットを徹底する



みなさま、今年1年間おつかれさまでした。

心も身体もゆっくり休めて、気分新たに年を迎えたいですね。