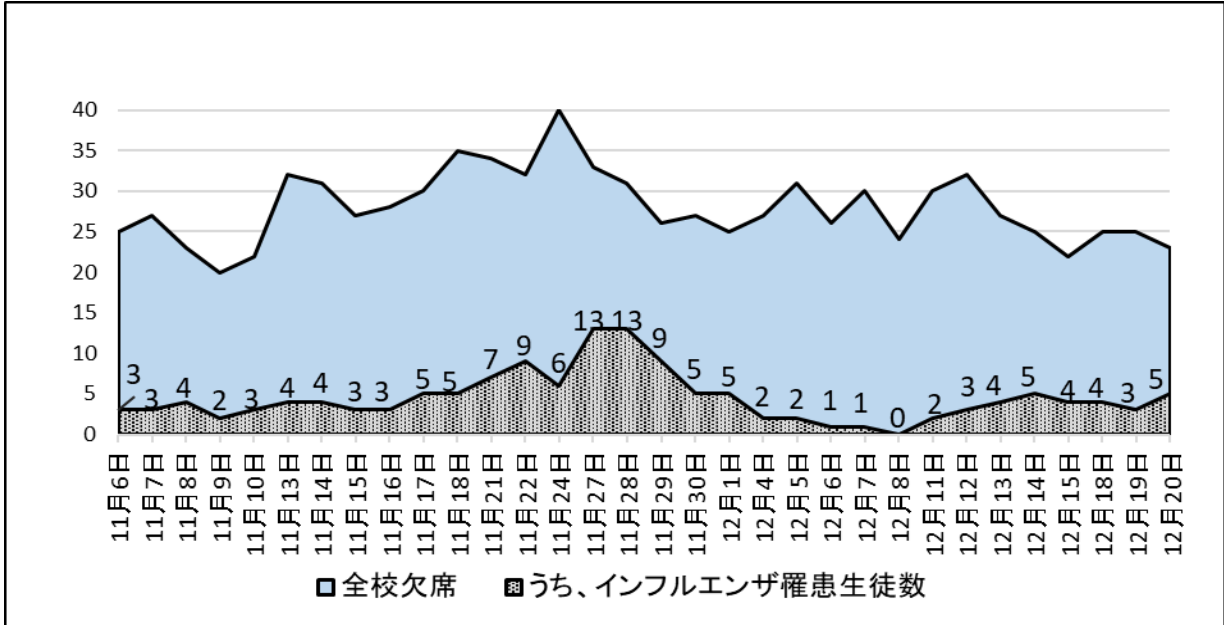


ほけんだより



令和5年12月21日
揖保川中学校保健室

揖保川中 インフルエンザ発生状況



11月末にインフルエンザで出席停止になった人が増えてきましたが、12月に入ってから、5人以下で推移しています。しかし、頭痛や風邪症状などの体調不良で欠席する人が多いです。急に寒くなり、体調を崩しやすくなっていると思います。睡眠と食事に気をつけて、免疫力が下がらないようにしましょう！



1学期に健康診断を実施し、多くの人にお知らせを渡しています。歯科、眼科、耳鼻科、内科など、まだ受診していない人は、冬休み中に治療や相談に行くことをおすすめしています。特に3年生の皆さん。体調を万全にして受験に臨めるよう、早めに受診することをおすすめしています。用紙を持たずに受診した人や、用紙は提出していないけれど受診したよという人は、保健室に一言伝えてもらえると嬉しいです。よろしくお願いします。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

元気に冬を過ごすために・・・睡眠大事!!

クリスマスにお正月。楽しいイベントがたくさん冬の冬休み。
夜更かしをして生活リズムが崩れやすいです。
3学期、元気にスタートができるように、睡眠をしっかりとして
生活リズムを崩さないでくださいね。



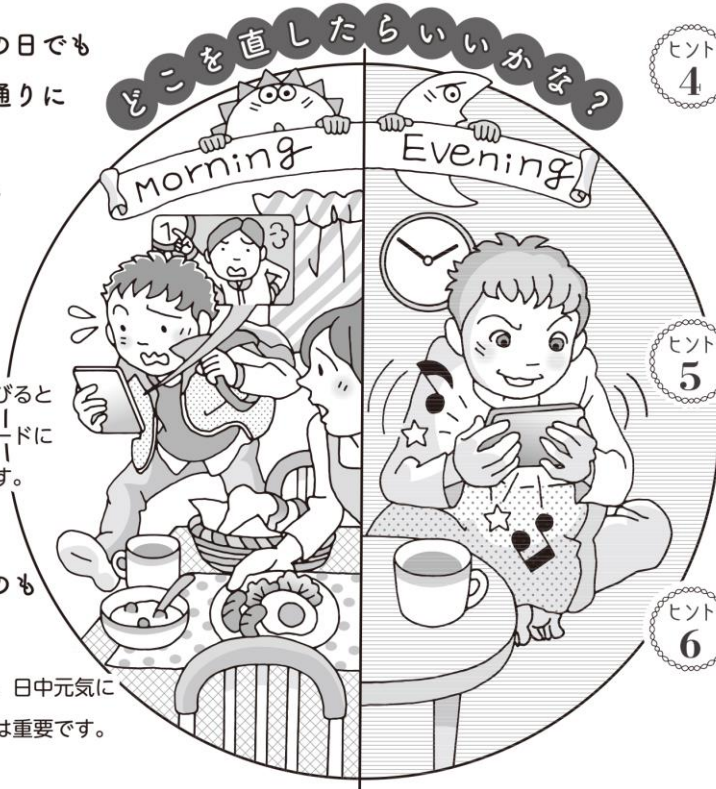
スマホやゲームの使い方を
決められるといいな

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
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
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
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

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。

冬休みを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、いろんなものが影響しています。
心配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。

今年の冬は暖かい日があったり、急に寒くなったり寒暖差が激しいですね。
基本的な感染症対策(手洗い・うがい・換気・マスク)を続けて元気に過ごせますように。
3学期元気に会いましょう。

