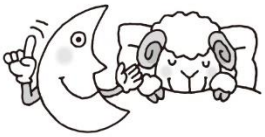
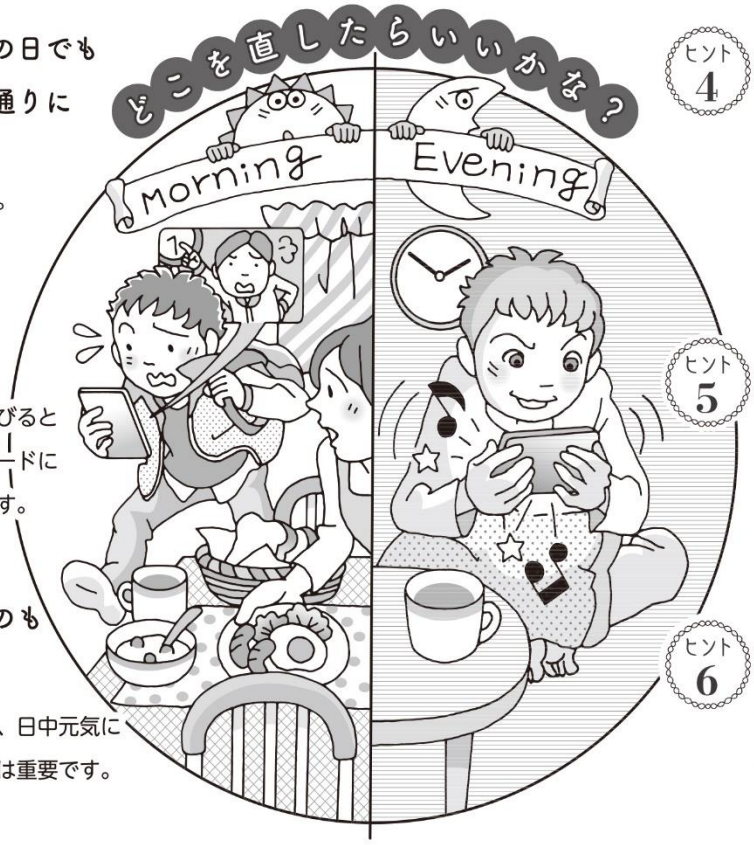
令和５年１２月１日
三木町立三木中学校
保　健　室

早いもので、今年も残すところ後少しとなりました。今月は１年で最も日が短い「冬至」があります。暦では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここから厳しくなります。ますます感染症が流行しやすくなるので、日頃の体調管理と早めの対応が重要になります。冬休み中も早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に新年を迎えましょう！



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。
心配ご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」もそのひとつです。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。

空気も 気持ちも 換気でリフレッシュ！

換気をしないと…

二酸化炭素が増える

人は１日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる

窓を閉めきっていると結露ができやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がただよう

室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる

汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

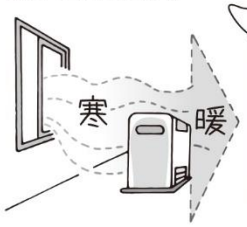
寒い季節の換気テクニック

寒い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。

短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。

台所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。

暖房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう（火災予防！）

冬休みは受診・治療の良い機会です！

一学期の健康診断の結果、受診を勧められたけれどまだ受診できていないという人は、冬休みに受診するようにしましょう。そのままにしておくと、症状がさらに進むこともあります。異常がないかの確認のためにも、一度は受診して、元気に新しい年を迎えましょう。受診した際は、健診結果お知らせ用紙を医師に記入してもらい、保健室まで提出してください。