

ほけだより



阿山中学校保健室 2024年度 第1号

健康で有意義な冬休みにしよう



2024年もあと少しで終わろうとしています。この1年はみなさんにとってどのような年でしたか？1年の最後にしっかりとふり返って、新たな気持ちで新年を迎えてください。

さて、明日からはみなさんが待ちに待った冬休みが始まります。限られた時間を大切に使う有意義に過ごしてください。3学期にみなさんの元気な姿が見られることを楽しみにしています。

冬休みは夏休みと比べると短いですが、寒くて布団から出にくかったり、大晦日やお正月などのイベントがきっかけとなって生活リズムが乱れたりすることがあります。「冬休み中も学校へ行く日と同じ生活を！」とは言いませんが、遅寝・遅起きが定着して、昼夜逆転の生活になってしまわないように気をつけましょう。

ぐっすり眠ってすっきり目覚めるために、お風呂に入ったときは湯船につかってしっかり体を温め、体が冷えないうちに布団に入るようにしましょう。



気をつけて！寝る前のスマホ



生活習慣アンケートで「スマホやタブレット、ゲームなどを寝る直前まで使用している」と回答した人は全校生徒の75.7%でした。

スマホやテレビの画面から発せられるブルーライトは、目に見える光の中で最もエネルギーが強いと言われています。自からブルーライトが入ると、眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が抑えられてしまいます。昼夜を問わずスマホを使い続け、メラトニンの分泌が減ってしまうと、体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れ、

肥満や生活習慣病になりやすくなるという報告もあります。メラトニンは起床後14～15時間経ってから分泌が始まります。朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげましょう。また、寝室にスマホを持ち込まないようにするなどの工夫をして、眠る前にブルーライトを浴びない生活を心がけましょう。



楽しい冬休み

でも…誘惑にNO



法律で禁止されていることには意味があります！

お酒に
NO



未成年は大人よりも
脳や内臓、二次性徴
への影響が大きく、ア
ルコール依存症にも
なりやすいと言われて
います。

人に誘われたら？

NO

はっきり断ることが大事！

自分の健康は自分で守りましょう。



タバコに
NO



タバコを吸い始めるのが
早いほどニコチン依存に
なりやすく、やめられなく
なります。また、肺がん
など様々な病気のリスクに
もなります。

簡単！

エコ！

3つの
潤い
作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても重要。

身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や
濡れタオルを干す



水分をよく含んだ
洗濯物を部屋の中に干しましょ
う。バスタオルのような大きいも
のを干しておく、さらに効果
があります。

お湯を入れた
うつわを置く



机の上や枕元
などにお湯を入れたう
つわを置くのもおすすめ
です。ただしこぼさないよう
に注意を！

霧吹きを
使う



水の中に少量の
エッセンシャルオイルを混
ぜて霧吹きで空気中に振り
かければ、保湿だけでなく
リラックス効果も。

冬休みは治療のチャンス



歯科検診や視力検査で治療が必要と診断され
た人で、まだ治療をしていない人は冬休みを
利用して病院に行っておきましょう。治療が済
んだら学校へお知らせください。

発育測定をおこないます

3学期の身長と体重の測定を行います。

日時：1月9日(木) 1時間目

場所：男子…図書室 女子…保健室

☆髪型に注意してください。

☆体操服で測定します。

→体操服登校OK!!

