

令和4年12月6日
我孫子市立白山中学校
保健室

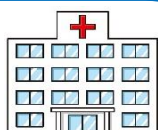
12月を「師走」ともいいます。「お坊さんが一番忙しい時」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。身の回りが何となく慌ただしい時期ですが、この1年を振り返ってみる心のゆとりも大切にしたいですね。寒さも本格的になってきました。体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

師走のし忘れ ありませんか？



からだ

- むし歯の治療は、終わりましたか？
- メガネやコンタクトレンズは、目に合っていますか？
- ★ 健康診断で気になることがあった人は、今年のうちを受診しましょう。年末年始は医療機関も休診になるので、早めの計画をお勧めします。むし歯の治療が済んでいない人には、冬休み前に再度お知らせを配付します。



ころ

- 「ごめんね」を言っていない友達は、いませんか？
- 借りたままになっている物は、ありませんか？



朝食

- 時間がなくていつも食べていない・・・と言う人は、10分でもいいので、早く起きてみましょう。この冬休みにぜひ習慣化してください。



メディア

- ゲームやスマホに夢中で、時間を忘れていませんか？ 自由な時間が多くなる冬休みは、生活リズムが乱れがちです。決めた時間を守りましょう。



★ 気持ちよく新年を迎えられるように、心と体、生活習慣を見直してみましょう。



学校でのけがは、スポーツ振興センターの給付制度を利用してください。



☆ 学校管理下（登下校・授業中・休憩時間・部活動など）での活動中に起きたけがなどで受診した場合、我孫子市子ども医療費助成受給券は使用できません。日本スポーツ振興センターの給付が受けられますので、学校に連絡してください。申請に必要な書類をお渡します。窓口での支払い総額（薬局も含む）が1,500円以上が対象です。なお、申請を希望して未提出の書類がある場合は、早めに保健室に提出してください。



【今回のテーマ】

最近、眠れていますか？



「眠ろうとしても眠れない」という経験、ありませんか？ 心配なことがある時、テストや試合の前、寝る前にスマホを触っていてつい・・・。今回は、快適な睡眠のための改善策を提案します。まずは、自分の眠りをチェックしてみましょう。

【チェック！！ こんなことはありませんか？】

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



【1つでもチェックがいたら、快眠のコツを試してみよう！！】



① 毎日同じ時刻に起床する

眠気は、起床直後に太陽の光を浴びてから14～16時間後になるので、起床時刻が重要です。平日と休日の就寝、起床時刻の時間差を2時間以内にして、リズムを崩さないようにしましょう。



② 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。



③ 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



④ 適度に運動する

ほどよい体の疲れは、心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。

⑤ 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけ、上手に気分転換を。

⑥ 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ったりしましょう。

⑦ 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%位がよいとされています。

★ 快眠のためにできることはたくさんあります。これの中から、始められそうなことを試してみましょう。自分に合った「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

睡眠マメ知識

寝だめはいいの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定になってしまいます。起床時間は、なるべく毎日同じにしましょう。

