

# ほけんだより 12月

令和4年12月号  
武里中学校 保健室



もう少しで冬休みが始まります。楽しい行事があったり、受験勉強に力を入れたり、生活のリズムが乱れやすい時です。十分な睡眠、食事、運動で免疫力を高め、手洗い、換気、密を避けるなど感染対策もしっかり続けながら、有意義な冬休みを過ごしてくださいね。

## 歯みがキング結果発表



11月1日から6日間、全校で取り組んだ「目指せ！歯みがキング」。給食後の歯みがきを継続してできるように、保健委員会で呼びかけと実施調査を行いました。

### 歯みがきの様子



今年も、歯みがきは人との距離をとったり、時間差で水道を使ったり苦勞が多い中、どの学年も非常に多くの方が歯を磨いていて感心です！保健委員もしっかり仕事できていました。さすが!!

### クラス賞

1年4組・・・93.7%	2年4組・・・99.4%
3年1組・・・100%	3年4組・・・100%
3年5組・・・100%	



学年ごとに、実施率が高いクラスに賞状を渡しました。

## 良質な睡眠で、体も心も健康に！

私たちの生活は夜型化していて、深夜までゲームやパソコン、スマホなどを使っている人が増えています。そういう生活が続くと、ホルモンバランスや体温が乱れ体や心の具合が悪くなってしまいます。睡眠は食事や運動とともに私たちの健康に欠かせないものです。冬休み前の今、自分の生活を振り返り睡眠について考えてみませんか？

### ●睡眠の役割●

睡眠には脳と体を休めて疲れをとり、情報を整理して脳に記憶として定着させる役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌され骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復する働きもしています。睡眠が不足すると、日中に眠気が強いだけでなく、集中力や判断力が低下したり、イライラしたり、病気になりやすくなったりもします。



### ●質の良い睡眠をとるには●

☆寝る前にスマホやパソコンなどをしない

夜明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなってしまいます。



☆寝る前に物を食べない

食べたものを消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。特に肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。受験勉強などで夜食を食べる時も、消化の良いものを軽く取る程度にしましょう。

☆ぬるめのお風呂でリラックスする

眠る直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため逆効果です。眠る2～3時間前にぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

☆起床時間は一定に保ちましょう

私たちの体は、朝、太陽の光を浴びて一日を始めるしくみになっています。そのリズムを崩さないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。その時早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。

