

ほけんだより



12月22日は『冬至（とうじ）』です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた『ゆず湯』に入るとカゼをひかずに冬を越せると言われています。実際に『ゆず湯』には血行を促進したり、からだを温めたりする効果があります。『ゆず湯』に入らなくてもシャワーで済ますお風呂タイムではなく、ゆっくり湯船に入るだけでもからだは温まります。リラックスなお風呂タイムで元気に冬を越えましょう。

楽しい冬休み ~でも誘惑にNO~

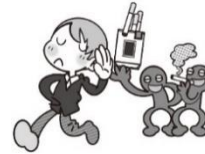


法律で禁止されていることには意味があります！

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。



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。



誰かに誘われたら??

はっきり断るのが大事です!! 自分の健康は自分で守りましょう。

でも、からだによくないから飲まないと決めてるんだ



20歳になったら一緒に飲もうね

誘ってくれてありがとう

断りたい、でも相手を傷つけない、そんなときに使ってみてください。

3年生

第一中学校で生活するのも約3ヶ月になりました。長かったような...短かったような...。3ヶ月後、どんな顔をしているのでしょうか? 想像してみてください。

笑っている? 泣いている? 困っている? 悩んでいる? 怒っている?

この冬休み、3ヶ月後の自分を想像しながら生活してくださいね。みんながうれしそうに笑顔で卒業していく姿が見たいです!! 応援しています。



ぐっすり眠るための6つのヒント



ヒント 1
起きてい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

夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒントを直したらいかが？

ヒント 4
エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

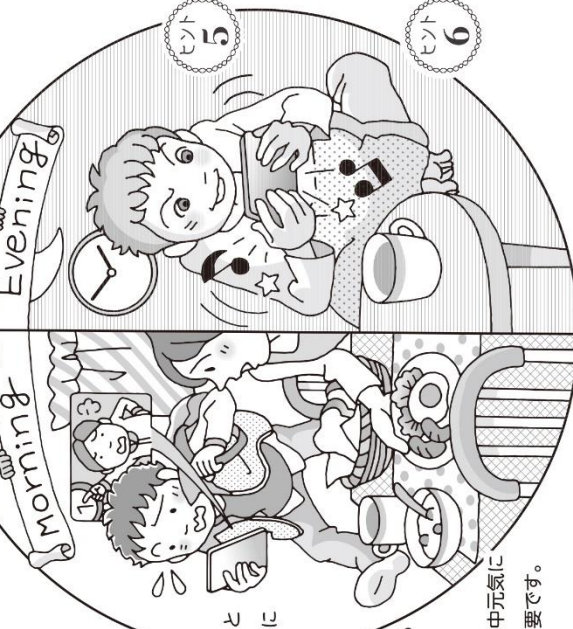
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

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。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しまう影響が出てしまいます。