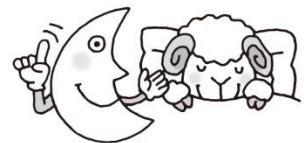




令和5年12月6日
野田市立川間中学校
保健室

今年も残り約1ヶ月…あっという間ですね…。
今日は暖かいなあと思っても次の日急に気温が下がったり、
昼間と朝夕の気温差があるせいか体調を崩している人が増えて
います。(今年はこの気温差が大きいですよね…)
規則正しい生活、手洗い・換気を心がけましょう。



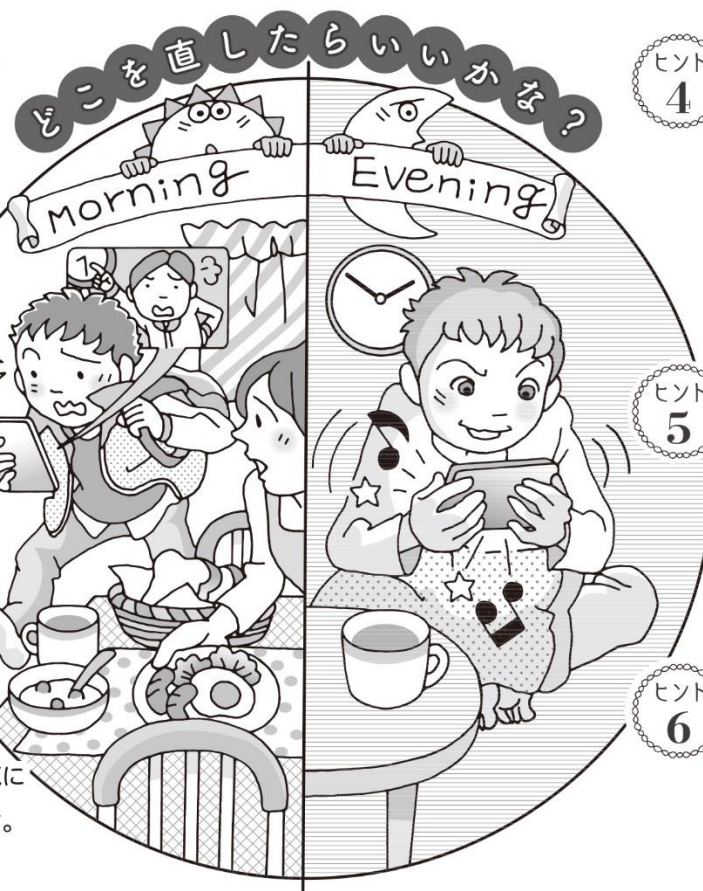
ぐっすり眠るための 6つのヒント

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる

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。

3つの首ってなに？



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睡眠に悪い影響が出てしまいます。

今月は、クラス毎に発育測定を実施しています。欠席して測定できなかった場合は、休み時間に保健室へ来てください。(再測定は、午前中の休み時間に来てください。)

健康診断の結果、受診のすすめをもらった人で、まだ、受診していない人は、冬休みを利用して受診しましょう。受給券の使用は、中学3年の3月31日までですよ！

学校管理下でケガをして、医療機関にかかった場合、災害給付の申請ができます。申請書類を受け取っていない、不足しているなどの場合は、保健室にお知らせください。