

# 保健だより 冬休み号

湘洋中学校

2023. 12. 22

保健室

明日から冬休みです。様々なことがあった2023年も残り1週間あまりとなりました。みなさんはどんな1年でしたか？気持ちよく2024年を迎えられるよう、先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう。

保健室では、来年もみなさんと寄り添いながら歩んでいきたいと思っていますので、引き続きどうぞ宜しくお願い致します。



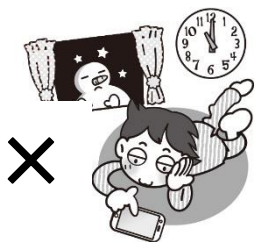
## ☆ 新年を START するためには ☆ 心がけてほしい ☆ 冬休みの 健康生活 ☆



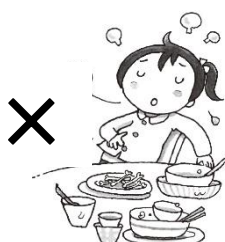
## ～昼夜逆転しないように規則正しい生活を心がけて～

普段でも、土日で生活のリズムを崩してしまい、月曜日寝不足で体調不良を訴える人がいます。長期休みはなおさら気をつけないといけません。

一番心配なのは、昼夜逆転してしまうことです。そうなってしまうと学校が始まっても、なかなか元の生活リズムに戻れず、遅刻や欠席しがちになってしまいます。休みの日でも規則正しい生活を続けて、体内時計のリズムを整えておくことが大切です。



① 寝る前にスマホやパソコンなどをしない



② 寝る前に物を食べない



③ ぬるめのお風呂でリラックスする



④ 快適な睡眠環境を整える

## 睡眠のウソ？ホント？

Q1：寝る子は育つって  
ホント？

ホント！！

骨の成長をうながす成長ホルモンは、眠っている間、だいたい22時～2時の間に脳から分泌されます。眠りはじめてから90～20分後に、もっとも多く分泌されます。遅くても23時には寝ましょう。



Q2：昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

ウソ！！

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり寝ましょう。



Q3：寝だめは意味がないって  
ホント？

ホント！！

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く寝るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識しましょう。



Q4：睡眠不足だと太りやすくなるってホント？

ホント！！

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べすぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。



## 冬休みもやっちはいけません！！

楽しい行事も多い冬休み。特にお酒を目にすることが多くなるかもしれません。大人でも飲み過ぎて記憶をなくしたり、依存症になったりする人がいるのがお酒の怖いところです。未成年の飲酒は法律で禁じられています。タバコについても同様です。「おいしそう」や「飲んでみたい」などの興味があったとしても決して飲むことのないよう、強い意志をもちましょう。



来年も元気に過ごしていけるようにしましょう！！