

ほけんだより

令和5年 12月1日
古河第二中学校 保健室

2023年も最後の月になります。12月は楽しいイベントがあり、気持ちが膨らんでいる人や3年生は受験の追い込みで気持ちを引き締めている人がいると思います。この時期は、生活リズムを整えて、手洗いうがいを欠かさずに行い、体調管理を徹底しましょう。また、疲れが残らないようにしっかり休息して、2023年の最後を過ごしましょう。

ぐっすり眠るための6つのヒント

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身体の問題など、様々なものが影響しています。

1 起きる時間は休日でもできるだけいつもと同じに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定にしましょう。

2 カーテンを開けて日光を浴びよう

脳と身体は、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。

3 朝食を摂取するのも意外と大切

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。

生活を見直してみよう

皆さんの脳からは、様々なホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もその一つです。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり日光を浴びるとすっきり目が覚めます。しかし、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。

睡眠ホルモンの仕組み

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、眠れなくながちです。利尿作用で夜起きる原因にもなります。

5 就寝前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光刺激で脳や身体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのがコツです。

6 就寝時間は決めておこう

起床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。

カゼに負けない! あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

う イルスはこまめな換気で追い出して

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事です丈夫な体作り

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬休みは治療のチャンスです

1学期に実施した定期健康診断後、検査や治療が終わっていない人は、できるだけ冬休みに受診されますようお願いいたします。

すでに、受診等が済んでいる場合は、医療機関で健康手帳に記入していただき、提出をお願いいたします。

健康手帳での受診記録がまだの生徒へは、勧告書を再度配付します。

(R5.11.21 現在の数値です)

項目	治療率 (%)	未受診者数 (人)
歯科検診	10.5	68
視力検査	14.3	301
聴力検査	0	3
耳鼻科検診	16.1	177
眼科検診	14.3	37
内科検診	27.2	24

