

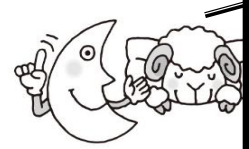
ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2023年12月22日

冬休み



みなさんは、クリスマスツリーに使われているのは、何の木か知っていますか？
答えは「もみの木」です。もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。いよいよ寒さが本格的になってきました。みなさんも、もみの木のように冬の時期を元気に過ごしてくださいね。冬休みは、楽しいイベントもあると思いますが、生活にメリハリをつけ、引き続き感染症対策をしながら、3学期を気持ちよくスタートできるようにしましょう。



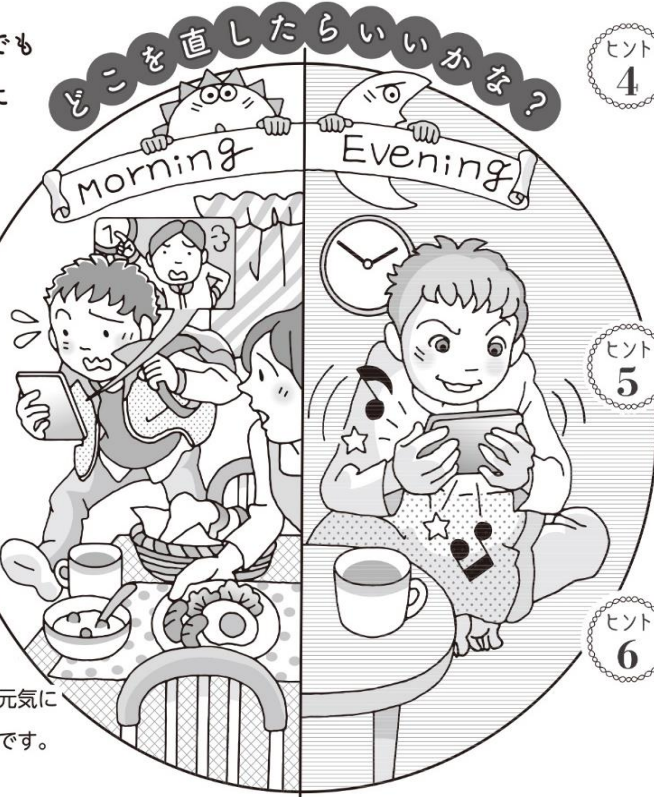
冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！！

《ぐっすり眠るための6つのヒント》

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。

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。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

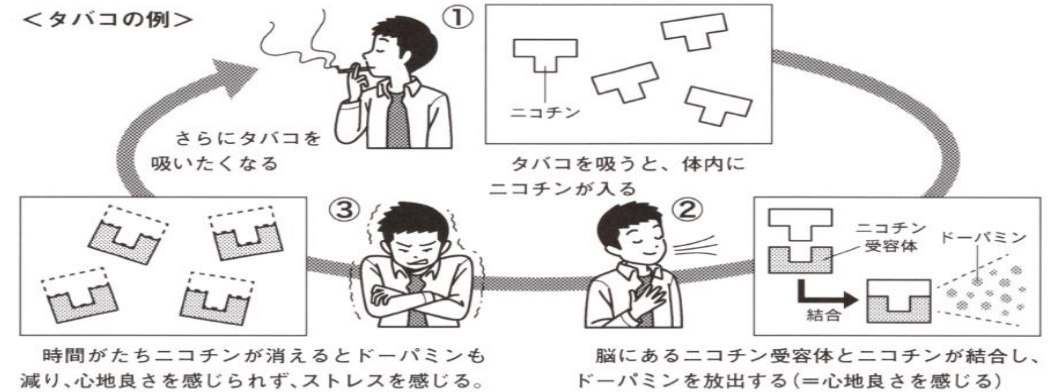
脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

やめたくてもやめられない依存症

<タバコの例>



時間がたちニコチンが消えるとドーパミンも減り、心地良さを感ぜられず、ストレスを感じる。

脳にあるニコチン受容体とニコチンが結合し、ドーパミンを放出する(=心地良さを感ずる)

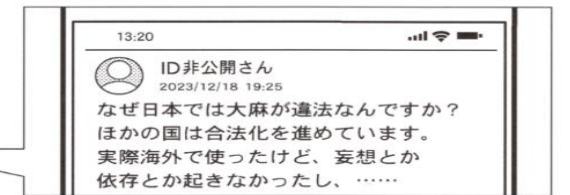
タバコ依存の仕組みと同様に、薬物もそれぞれの受容体と結合して、過剰なドーパミンを放出します。すると「心地良さ」を感じ、その欲求を抑えることが難しくなります。

薬物乱用の危険な誘いを断るために

！ SNSの情報には気をつけよう



みんなやってるよ
依存性はないよ
気分が良くなるよ



SNSでは誤った情報も多く、薬物の危険性を理解しない人が増えています。

！ 誘われたらはっきりと断る



・「私は使わない」
・その場から去る(SNSは無視する)
・大人に相談する

警視庁の調査で、検挙者の多くが「友人・知人」から勧められて使用しています。

！ 意図せず使用したときもすぐに相談



万が一強制されたり、意図せず使用したときも、すぐ大人に相談してください。