

ほけんだより えがお



天王寺川中学校 保健室
2026年1月7日 No.16

～今月の保健目標～ 睡眠について考えよう

なぜ冬は ^{ねむ}眠たく なりやすいの??

冬休みも終わり今日から3学期が始まります。みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？
まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人にオススメなのは、「歩く」こと。寒さに負けず、外に出てみてください。歩くことで全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸をすることになるので、脳も目覚めて動き始めます。歩くときは、少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか？実はこれは気のせいではありません。冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

冷えは
万病のもと

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘

首や肩の凝り

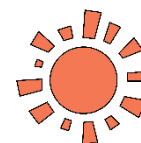
肌荒れ

寝つけない

冷えは体に様々な不調を引き起こします。ほけんだよりNo.15でも紹介しましたが、首・手首・足首を温めると体が温かくなります。ケガに繋がるため、ポケットに手を入れて歩くのはNGです。体が冷えないような工夫をして、寒い冬を乗り切りましょう。

冬もしっかり寝るコツ

①朝に日の光を浴びる



②休日でも同じ時間に起きる



③日中に体を動かす



^{すいみん}睡眠を味方に付けて、冬でも元気に過ごしましょう。

あわじだいしんさい 阪神・淡路大震災から30年 ～災害のときに自分にできること～

1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では全国から多くの災害ボランティアが被災地に駆けつけ、様々な支援活動が行われました。1月17日は「防災とボランティアの日」と制定され、災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。みなさんも自分にできることを考えてみませんか？

震災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。「小さな子と遊ぶ」「掃除や整理整頓」「物資などを運ぶ」など、みなさんにもできることがあるかもしれません。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりするといいですね。

