

保健だより12月



12月22日は「冬至(とうじ)」です。冬至は一年で最も太陽が上がっている時間が短い日のことです。この日に湯船に柚(ゆず)を浮かべた、ゆず湯に入ると、カゼをひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には血行をよくしたり、体を温めたりする効果があります。普段シャワーでお風呂をすませている人も、ぜひゆず湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。



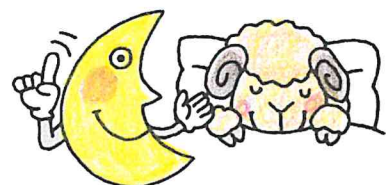
令和5年(2023年)

12月22日

西城陽中学校

保健室

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、休みの日でも出来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しましょう。

ヒント2

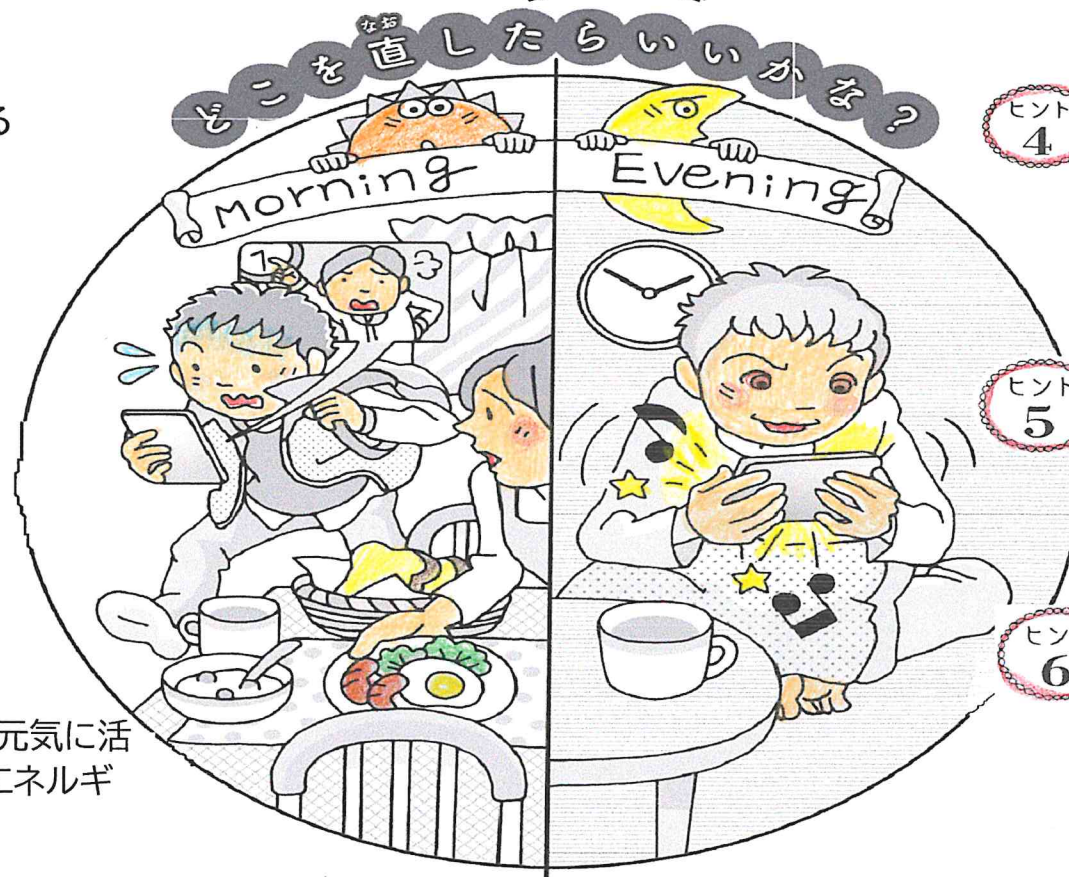
カーテンを開けて、太陽の光をあびよう

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大切

夜に眠りやすくするために、日中は元気に活動しましょう。そのためにも、朝の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など、カフェインの入ったものはほどほどに

カフェインは、体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがちです。利尿作用で、夜中に起きる原因にもなります。

ヒント5

寝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。

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。



保健室より

長い2学期が終わりました。2学期の保健室の来室件数は、**475**件でした。昨年度は**363**件だったので、約**112**件ほど増えました。毎日を健康で元気に過ごせることが、何よりも幸せなことだと思います。

本校では、インフルエンザが流行し、学級閉鎖にもなり行事にも影響が出ました。新型コロナウイルス感染症を予防するために、気をつけていた感染症対策を思い出して、3学期は元気に過ごせることを願っています。

冬休みも体調に気をつけ、元気に過ごしましょう。3学期の始業式に、みんなの元気な顔が見られることを楽しみにしています。