

保健だより No.16



令和8年1月15日
西ノ岡中学校
保健室



3学期が始まり1週間経過しました。学校生活のモードに切り替えられましたか？休み明けは、活動の神経が切り替わるのに時間がかかるといわれています。やる気がでなかったり、なんだが体調がすぐれなかったり…。自分の心と身体のサインに気づいて何かあれば保健室まで相談してください。まだまだ寒いので準備運動をして、けがには十分注意しましょう。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

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。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう。



カウンセラー来校日

1月の予定

21日・28日（毎週水曜日来校）

自分自身のこと、お子さまに関すること、なんとなく、心がもやもやすることはありませんか？カウンセリングでは、そんな“ちょっとした心の重さ”をお話する場所です。誰かに話すことで気持ちの整理がついたり、対処のヒントが見つかったりすることもあります。

カウンセリングの希望や相談したい人は、担任か保健室までお声がけください。

つらい… しもやけ 対策方法は？



防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

湯船にしっかりと浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。

きゅうくつな靴は履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

朝型にチェンジ！ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

