

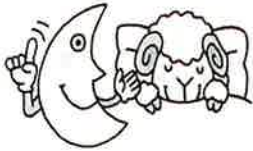
# いほげんごまわり

豊崎中学校

保健室

令和6年12月24日(火)

早いもので、2024年も残すところあと1週間となりました。みなさんにとって、今年はどうな1年だったでしょうか。年の初めに立てた目標は覚えていますか？気持ちよく2025年を迎えられるよう、身の回りの大掃除はもちろん、やらなくてはいけないことや先延ばしにしていたことを終わらせて、心も体もすっきりと新年を迎えられるようにしましょう



## 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

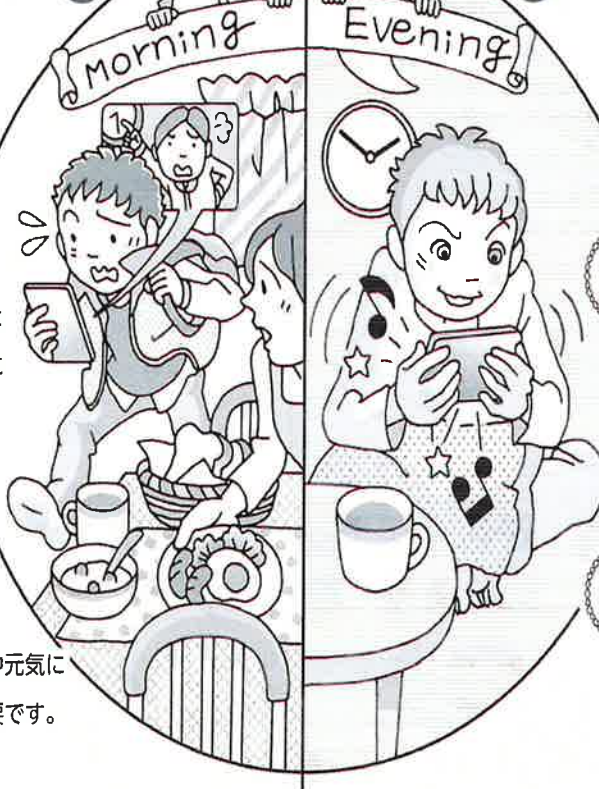
眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

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。

どこを直したらいいかな？



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体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 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。

## 『ある日の保健室』

中学生になると、思春期を迎えた子供同士は友人関係も複雑になり、部活などでも技術の伸び悩み、体力面での不安を感じたり、学力的にもテスト結果や成績を通じて、より自分の状態がみえるようになります。そんな中、保健室に入室する生徒の中には、自分の気持ちを言葉にできなかつたり、不安や悩みから相談できずに身体症状に現れたり、また、「がんばらなければならない、我慢しなければならない」と決めつけてしまう生徒もいます。



弱さが出やすい保健室での会話を聞いていると、みなさんは、とても素直で、自分の弱さと向き合っているように思います。そのような話を聞くたびに「話してくれて、ありがとう。」と心から思うのです。中には「先生ひかないでね」と話してくれる子もいますが、自分の弱さを出すことは決して恥ずかしいことではなく、勇気のある素敵なことだと思います。

そこから立ち上がるために、皆さん自身が弱さを知り・受け止め誰かに伝えることを行って見てください。『親に心配かけたくない』『先生に言ったら評価がさがるかな』『友達にははずかしい』と思わず、最低でも3人の信頼できる人に伝えると、気持ちが楽になるはずですよ。皆さんからの SOS を受けとった人はきっと、「話してくれて、ありがとう」と思うはずですよ。

家庭では「長い人生、時には休んでもいい」ということを伝え、ゆっくりと進んでいけるようきちんと話をすることが重要です。学校や部活を「1日か2日休んでもいいよ」という気持ちを持ってあげてください。身体が快復することで精神的な回復ができる場合も多いのです。立ち止まること、休息することの大切さは、今後社会人になっても自分自身を守る鍵となります。



がんばったみんなに  を



1年間、たくさんがんばった子どもたち、ぜひ、おススメしたいスキンシップが『ハグ』です。

なぜハグがいいの？

ハグをすると『幸せホルモン』と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

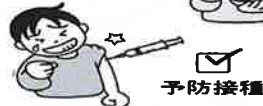


## 感染症

## みんなで協力して 流行を防ぎましょう



### 感染症予防の3原則



十分な睡眠



抵抗力を高める

#### 感染経路の遮断



#### 感染源の除去

