



# ほけんだより

令和4年12月23日  
江川市立中央中学校  
保健室



いよいよ明日から冬休みが始まります。冬休みはどんな予定を立てていますか？寒くて家に閉じこもってしまったり、ついつい夜ふかしをしまったりしがちな冬休みですが、適度に運動をして、生活リズムがくずれないように生活しましょう。よいお年をお迎えください。



## SNSの使い方、大丈夫？

冬休みはSNSを利用する時間が増えるかも!?使い方には十分注意しましょう。「匿名だから…」「24時間で消えるし…」いいえ!バレます!残ります!

アップする前に考えて  
その写真、大丈夫?



自分以外の人が写っている写真を無断でアップしてはいけません! 友達が嫌がるような写真はもちろんだメ!!



自分の身元がわかる情報は入っていないですか?

SNSはもちろん、インターネットに悪口を書き込まないこと! 誹謗中傷は犯罪です。それを見た人や書かれた相手がどう思うか、もう一度見直して考えて。



## 栄養教諭による食に関する指導が行われました

1年生は成長期に良い食習慣のお話、2年生は自分の食生活のあり方を見直すお話、3年生は受験期の食事と生活で大切なことのお話でした。バランスのよい食事の大切さや、食事をきちんと食べられるような生活習慣の大切さなど、学んだことを休み中の生活にも役立ててほしいと思います。



☆新年をSTAR☆ 1♡がけてほしい ☆健康生活☆  
☆元気に☆ するために ☆ 冬休みの

<p>生活リズム崩さずに!</p> <p>早寝・早起き</p> <p>3度の食事</p>	<p>事故に注意!</p>	<p>誘われても断る!</p>
<p>毎日少しでも運動</p> <p>Walking!</p> <p>スタスタスタ</p>	<p>感染症の予防!</p> <p>手洗い</p> <p>うがいの</p> <p>換気</p>	<p>病気異常の検査・治療</p> <p>治しておけばよかった...</p> <p>by 受験生!</p>

## 冬休み中に治療しましょう



昼休みに保健室に視力を測りに来た人たちの中には、0.3が見えていない人もちらほら…。春の健康診断から治療は行きましたか? 時間的に少し余裕がある冬休みは、むし歯の治療やメガネの作り替えなどのチャンスです。特に、3年生は試験直前に慌てることのないように準備することをおすすめします!



# 睡眠のウソ？ホント？



Q. 日本の学生は睡眠時間が世界一短いってホント？



A. ホント

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q. 寝だめをしておくとおいってホント？



A. ウソ

そもそも睡眠はためておけるものではなく、休日だけ長く寝ているのは普段の睡眠不足を補っている状態。平日からきちんと睡眠をとっていると、休日もしっかり目が覚めます。

Q. 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？



A. ちょっとウソでちょっとホント

15時ごろまでに30分程度の昼寝なら大丈夫！夕方以降に1時間以上の昼寝をすると、夜眠れなくなることも。大切なのは夜ぐっすり眠ること！

Q. 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？



A. ホント

寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べすぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

## 睡眠で大切にしてほしいポイント

### ベストな睡眠時間を知ろう

長く眠ればOK!...というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。  
(寝ても寝ても眠たい時もあるけど…)

### 体内時計を意識しよう

夜ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。(最近朝起きても暗いけど…)



### 昼寝を取り入れよう

昼間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。(学校ではできないけど…)