



令和5年12月8日
大鳥中学校 保健室
No.8

1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日を「冬至（とうじ）」といいます（今年は12月22日）。この日にカボチャを食べたり、ユズを浮かべたお風呂に入ったりすると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。カボチャに含まれるカロテンやビタミンA、ユズに含まれるビタミンCはどちらも風邪予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りの中でお風呂に入ること、体が温まるだけではなく、心もリラックスできます。

今年は、「寒暖差疲労」と呼ばれる体調不良になる人が多いという記事を読みました。規則正しい生活、運動、お風呂につかることの3つが回復のポイントだそうです。さらに下の2つを行うと「寒暖差疲労」の改善に役立ちます。



① 三つの首を温めること



3つの首を温めるのがポイント！3つの首とは首、手首、足首のことです。

この部分はからだの他の部分に比べて皮膚が薄いので、毛細血管が収縮しやすく冷えを感じやすい部分だといわれています。また、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。この3つの首を温めてからだの冷えを解消しましょう。

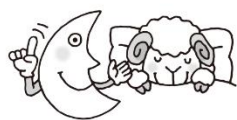
- 首元 首の皮膚は薄くてとてもデリケート。その上直接外気にさらされることが多く、とても緊張しやすい部分です。マフラーやネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を着たりするなどして冷やさないようにしましょう。
- 手首 外出時の手袋はもちろん、冷え性の人は手首を温めるアームウォーマーを着けるのもおすすめです。
- 足首 足は第2の心臓とも呼ばれています。ハイソックスやレッグウォーマーで温めるのも効果的ですが、足の指をグーパーするストレッチも血行が良くなり足先が温まります。

② 耳のマッサージ

気圧センサーのある内耳の血行を良くすることで改善ができます。



睡眠不足で体調が悪くなってしまった人が保健室に来室することがあります。ぐっすり眠るための6つのヒントを参考に生活習慣を見直してみてください。授業中に眠たくなってしまいう人、朝すっきり起きられない人、身体が重たくだるさがある人は、特に実践してみてください。そうでない人も、より質の良い睡眠を目指して実践してみてください。



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

夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



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。

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。

12月10日は 世界人権デーです



「人権」とは、“人が人として、生まれながらにもっている権利のこと”です。世界中のすべての
人が、同じ“大きさ、同じ強さ”の「人権」をもっています。「人権を守る」ということは、“自分を
大切にすること。そして、自分と同じように、“他の人を大切に考え、行動すること”です。

1 学年の保健の授業で、性の多様性についてお話をしたいと思っています。性の在り方は
一人ひとり違います。100 人いれば 100 通りの性の在り方があります。その中で、誰もが尊重
され、自分を大切にし、不自由なく生活するにはどうしたら良いのか。保健室ではいつも考えて
います。相談や質問があれば、ぜひ、保健室に来てください。質問に答えたり、一緒に考えたりし
ていきたいと思っています。