



笑顔、咲く

令和5年1月11日

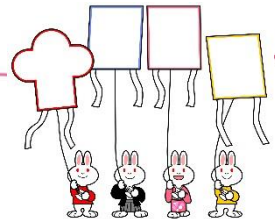
藍川東中学校

ほけんだより

新年あけましておめでとうございます

新しい年が明けました。冬休みは心と体をリフレッシュできましたか？今年はどうな年にしたいですか？

今の学年もあと2か月となりました。心も体も成長できるように、規則正しい生活を送り、目標をもって取り組みましょう。1月もみなさんの笑顔がたくさん見られることを期待しています。



冬休み気分から抜け出そう！

冬休みが明けて2日。この2日間、学校で過ごしてみて体調はどうか？元気とやる気がいっぱいでない、勉強や部活動に集中できなかつたり、けがをしたりします。休む時とやらなければいけない時のメリハリをつけ、気持ちも体も学校モードに切り替えていきましょう。



レベル5 目標を立てる

大きな目標でも、小さな目標でも、「がんばろう」「やれる」と思える目標を立ててみましょう。

レベル4 体を動かす

程よく疲れ、眠りを誘います。縮こまっていた体や心かのびのびして気分がすっきりします。



レベル3 少し朝ご飯を食べる

「だんだんしっかり」食べるのを目標に、一口だけでも、パンやご飯などの黄色の食べ物だけでも少しずつ食べましょう。



レベル2 少しぼーっとする

太陽の光を浴びながらぼーっとすると体も脳も目覚めます。

レベル1 とりあえず起きる



頑張って起きると、早起きの習慣がつかます。布団の中で背伸びをしたり、耳のマッサージをしたりして血流をよくしてから起きましょう。

藍川東中のみなさんが今年1年健康で安全に過ごせますように。

保健室 柴田華奈子

1月の保健目標 感染症を予防しよう

引き続き、感染症対策をしていきましょう。感染症を予防するためにはマスク・手洗い・換気などの基本的な感染症対策のほか、病気に負けない強い体をつくる「体の抵抗力」を高めることが大切です。冬休み明け、生活リズムが崩れてしまった人は徐々に取り戻しましょう。

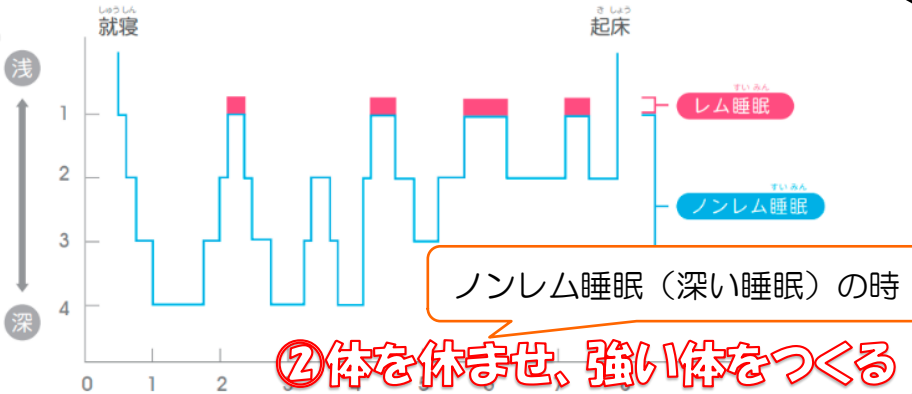
睡眠をたくさんとると、体や心にいいことがいっぱい！

睡眠は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」という2種類の睡眠が交互に繰り返されています。

①記憶の整理や定着

レム睡眠（夢などを見るような、浅い睡眠）の時

睡眠をたくさんとる子は脳の記憶をつかさどる「海馬」が大きい。



③生活習慣病の予防

睡眠不足になると、食欲増進ホルモンが増え、肥満になりやすくなる。肥満になると、高血圧や糖尿病のリスクも高まる。



④心(気持ち)の安定

睡眠不足になると、脳の「前頭前野」の働きを低下させ、感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する力を低下させる。

よく眠るために、気をつけることリスト

ブルーライトなどの強い光は睡眠を促すホルモンのメラトニンを出にくくしてしまうから



○朝食を規則正しくとる

○朝起きたら太陽の光を浴びる

○寝る前はスマホやゲームを見ない

○寝る直前によるご飯を食べない

お風呂で体温を上げることで、時間がたって眠る頃に体温が下がると眠りやすくなるため



○寝る直前にお風呂に入らない

○ほぼ決まった時間に起きる・寝る

○帰宅後、夕方に居眠りをしない

○休日の起きる時間が平日と2時間以上ずれない

24時間より長めの体内時計を24時間に調節し、現実の時間とのズレをなくするため



満腹の状態で寝ると、寝ている間に食べたものを消化するために胃腸が活発に働いてしまうから



体内時計がずれないようにするため

