

保健だより 12月



2022年12月 貝塚市立第二中学校 保健室

今年は11月でもあまり寒くはありませんでしたが、12月に入り、いよいよ冬がやってきます。気持ちを落ち着け、体調を整えて、心もからだも健康に新しい年を迎えられますように。

寒さに備えて…



からだの中から 冷え対策

規則正しい生活

軽い運動

湯船に浸かる

温かいものを食べる

寒い冬を元気に過ごすためにも、しっかり冷え対策をしましょう！



睡眠のウン？ホント？

～“睡眠”の豆知識～

2学期が終わるまではもちろん、冬休み中も生活リズムをくずさないようにしましょう。特に睡眠は大切です！

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？



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…。

睡眠不足は 酔っぱらい と
同じ状態ってホント？



ホント
4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は
ぐっすり眠っているって
ホント？



ウソ
マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝 をすると
夜眠れなくなるってホント？



ウソ
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめ は
意味がないってホント？



ホント
週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと
太りやすくなるって
ホント？



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、食べ過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。

3つの“首”を温めるのも効果的。体中をめぐる血管が集中しているので、温めるとからだポカポカ。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

締めつけない、厚手の靴下が



のどが痛い！寒気がする！こんなとき…

あなたはどちらをえらびますか？



風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など、どれも症状の出始めの対処が大切です。手洗い・マスク・換気・加湿などの予防も忘れずに！