

# 保健だより 12月



2023年12月 貝塚市立第二中学校 保健室

気候の変化が大きかった秋も終わり、12月に入って冬らしくなってきました。

クリスマスツリーでもおなじみのもみの木は、常緑樹で冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われます。みなさんも、もみの木のように寒さに負けず、心もからだも健康に、新しい年を迎えましょう。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

ビタミンD  
きのこ類、魚など  
セロトニン  
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## ぐっすり眠るための6つのヒント

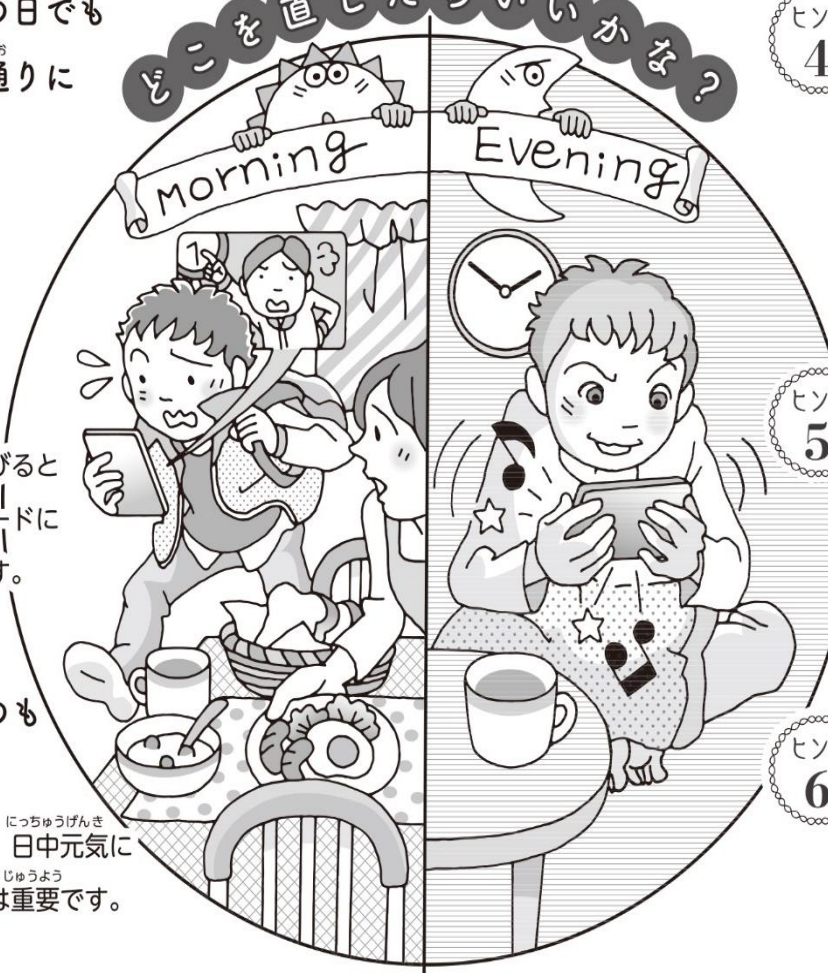
ぐっすり眠るのは健康の基本！  
普段の生活はもちろん、冬休み中も生活リズムを整えておきましょう。

**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。

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。

お日様の方で心もからだも元気に！



睡眠を促す「メラトニン」は明るい光によって分泌が止まります。そのため、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めます。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寝つきが悪くなったり、ぐっすり眠れなかったりしてしまいます。  
ヒント2とヒント5の睡眠モード切り替えのスイッチも日光などの光です。



## ～寒さに備えて～

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな？

3つの首を温めて上手に防寒をしましょう