

# ほけんだより12月号

貝塚市立第一中学校 保健室 R4.12月

2学期の終わりまであと少しですね。今年はコロナウイルスとインフルエンザの同時流行が心配されています。そこで、あなたのウイルス防御力がどれくらいか、チェックしてみましょう。

## あなたのウイルス防御力はどれくらい!?



1. 朝ごはんを食べている	a. 毎日	b. ときどき	c. 食べていない
2. 食事は肉・魚・野菜など栄養を意識している	a. 毎日意識している	b. ときどき意識	c. 意識していない
3. 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている	a. 毎日ぐっすり	b. ときどきぐっすり	c. ぐっすり目覚めていない
4. 外から帰ったら石けんです手を洗っている	a. 毎回石けんを洗っている	b. ときどき石けんを洗っている	c. 使っていない
5. トイレの後にも石けんを洗っている	a. 毎回石けんを洗っている	b. ときどき石けんを洗っている	c. 使っていない
6. お風呂でゆくり湯船につかっている	a. 毎日つかっている	b. ときどきつかっている	c. 湯船につかからない
7. こまめに換気している	a. こまめにしている	b. ときどきしている	c. していない
8. 部屋を加湿している	a. 毎日している	b. ときどきしている	c. していない
9. ストレスがたまって、上手に解消している	a. 解消している	b. ときどき解消している	c. 解消していない
10. 体調が悪くときは外出していない	a. していない	b. ときどき外出する	c. 体調が悪くても外出する
11. 体を冷やさないようにしている	a. 対策している	b. ときどきしている	c. 冷えている
12. 適度に運動している	a. 適度にしている	b. ときどき運動している	c. 運動していない
13. ドアノブやつり革などを触った手で目・口・鼻を触っていない	a. さわっていない	b. ときどきさわっている	c. よくさわっている
14. 食事の前やトイレの後に石けんです手を洗っている	a. 毎回石けんを洗う	b. ときどき石けんを洗う	c. 石けんを洗わない
15. 必要な場面では手指のアルコール消毒をしている	a. 毎回している	b. ときどきしている	c. アルコール消毒はしていない
16. 必要な場面ではマスクをつけている	a. 毎回つけている	b. ときどきつけている	c. マスクをしない
17. マスクの表面は触らない	a. さわっていない	b. ときどきさわっている	c. よくさわっている
18. 人混みをさけている	a. 人混みはさける	b. ときどき回避する	c. 人混みへ入っていく
19. ソーシャルディスタンスを意識している	a. いつも意識している	b. ときどき意識する	c. 意識していない
20. 友達と食べ物や飲み物をシェアしていない	a. していない	b. ときどきする	c. よくする

Aの数 × 5点 と Bの数 × 3点 を  
足してみよう。

Aの数 \_\_\_ 個 Bの数 \_\_\_ 個 Cの数 \_\_\_ 個

100点 ←  
× 5点 ↓  
点 + 点 + 点  
× 3点 ↓  
× 0点 ↓  
× 0点 ↓

<p>81~100点 鉄壁の防御力!!</p> <p>意識高く実行している あなたは素晴らしいです! この言詞でウイルスに 負けない健康な毎日を 過ごしてください!!</p>	<p>61~80点 なかなかの防御力</p> <p>惜しいところです! あと少しがんばれば 防御力はグーンと アップしますよ!!</p>	<p>31点~60点 スキだらけの防御力</p> <p>もう少しがんばろう。 毎日の心がけて 自分のことを守れると いらことを忘れずに。</p>	<p>0点~30点 よわよわの防御力</p> <p>疲れやすかったり。 しんどかったりしませんか? Cだったところは。 1つずつ習慣を 変えていきましょう。</p>
---	--	--	--

# どこかで きいたことがある睡眠のウワサ、それってウソ？ ホント？

ねえ知ってる？  
日本人の平均睡眠時間は  
ワーストなのらしいよ。

(OECD加盟38ヶ国)  
• ホント • 世界の平均睡眠時間が、8時間以上の国が79人中、日本は約7.4時間。年度によりワースト1や2位順位は変わりますが、短いのです…。

ねえ知ってる？  
睡眠不足は  
酔っぱらいと同じ  
状態らしい。

• 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ときと  
同じくらいまで下がるそう。授業で集中  
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  
いるらしい。

• ウソ •  
マシガなど、よく「ぐおー」と眠る  
表現がありますが、呼吸がしづら  
いから、いびきをかいているのです。ぐっすり  
眠れているとは言えません。

短時間の  
昼寝は、  
いいらしい。

• ホント • 休み時間を上手に使え  
15時までの30分程度の昼寝は  
眠気解消と頭がスッキリして  
いいそうです。ただし、夕方以降の昼  
寝は夜の眠りに悪影響。  
基本は夜にぐっすり眠ることです。

寝だめは  
意味がないらしい。

• ホント •  
週末に平日よりも3時間以上  
ぐっすり寝ていたら、睡眠不足かも…。  
長く眠るのではなく、早く眠る生  
リズムを維持することが、睡眠の  
質を上げることにつながります。

睡眠不足だと  
太りやすくなるらしい。

• 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(グレリン)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、気を付けましょう。

## 睡眠で大切な 4つのポイント☆

### ベストな睡眠時間を 知ろう☆

自分にとって、ベストとは？  
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。



### 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。大切なことは、  
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。

### 昼寝を上手に取り入れよう☆

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、昼休みの時間を上手に使って  
昼寝をしてみるといいかもしれません。

### いつもと違う睡眠をしいたけか チェックしよう☆

いびき、歯ざり、熟睡感がない、  
寝つけない、などの状態が続くときは  
お医者さんに相談しましょう。

