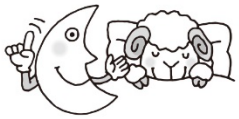
保健だより

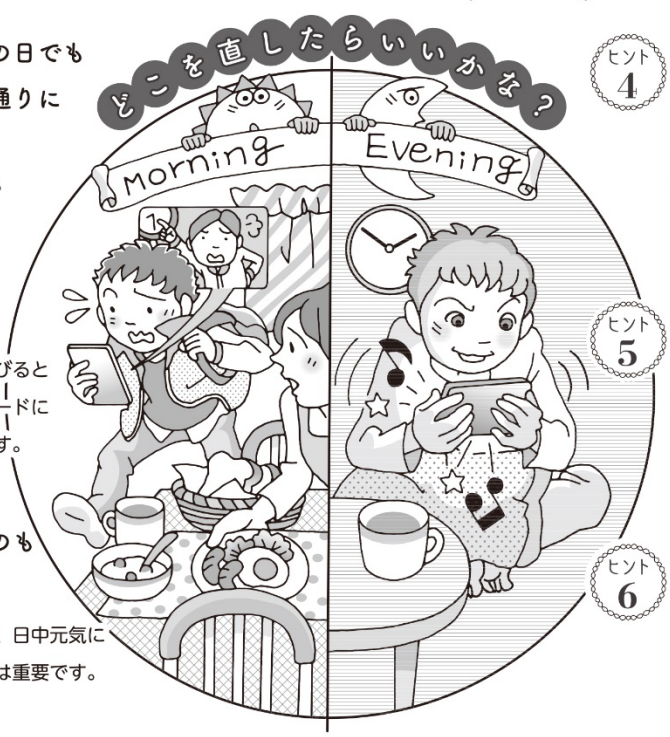
八幡高校　保健室
令和５(2023)年12月７日発行

保護者にも見ていただきましょう
本校ホームページでも見ることができます

12 月 22 日は「冬至」。1 年で最も日が短く、この日を境に日が長くなっていくため、「太陽が復活する日」として古くから世界中でお祝いされてきました。日本での冬至の習慣「ゆず湯」は、体を温めるだけでなく柚子は実るまでに長い年月がかかることから「長年の苦労が実るように」との願いも込められているそうですよ。



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。

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。心配ご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。

健　１２月号より

スクールカウンセラー来校日　＜12月分＞

12日・19日（火）午後　　担当：臨床心理士　木虎隆志先生

相談しようか迷っている人へ
今年の悩みを来年に持ち越さないように、思い切って予約を入れてみてはいかがでしょう。
担任または保健室まで連絡してください。

効率のよい換気

　ストーブで温まった空気を少しも逃したくないけれど、部屋を閉めきると二酸化炭素や細菌・ウイルスなども閉じ込めています。
　二酸化炭素の濃度が上昇すると頭痛や吐き気、集中力低下を引き起こします。細菌やウイルスが感染症の元であることは言うまでもありませんね。

窓を開けて室内をすっきりさせましょう。

図1　効率のよくない窓の開け方
一か所のみ開ける
　部屋全体に空気が流れず、一部しか換気できない。

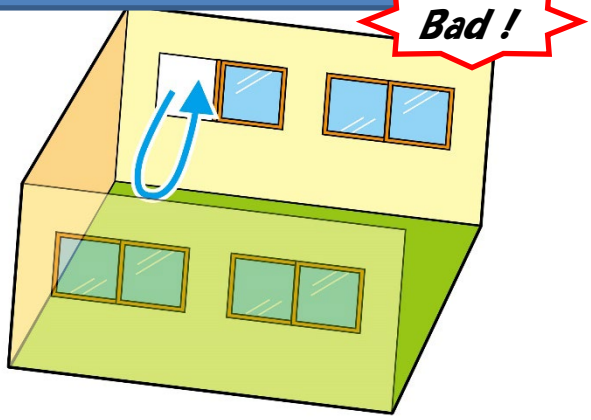
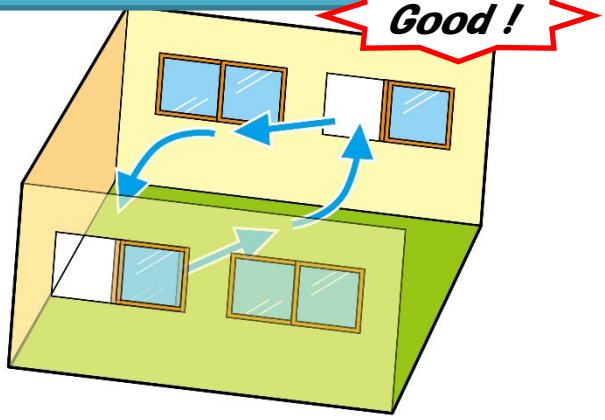


図2　効率のよい窓の開け方
対角線上、二か所開ける
　空気の入口と出口ができ、大きく空気が流れる。



　換気扇がついている部屋でも同様に、換気扇と対角線上の窓を少し開けておくと換気扇の効果がアップ！

図3　図2との比較
向かい合わせ、二か所開ける
　空気は一部しか流れない。

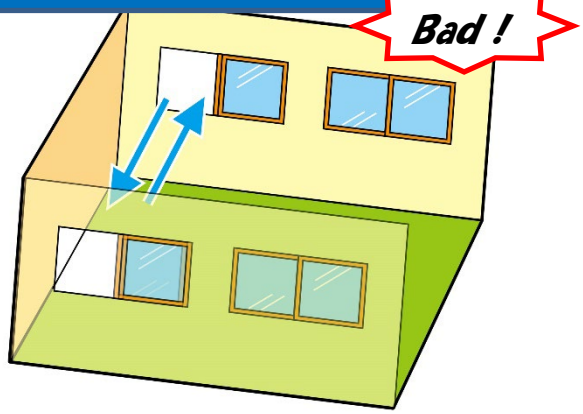
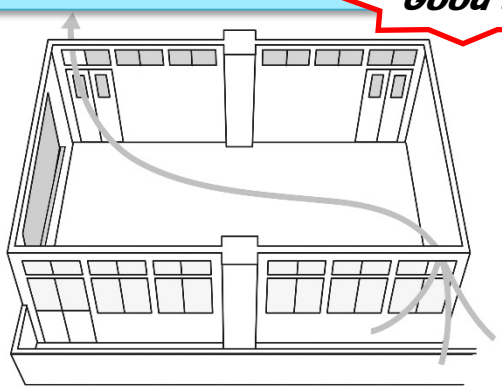


図４　教室の換気（常時）
　廊下側前方と窓側後方の欄間窓を対角線上に二か所、10～20cm程開けておく。



　定期的に窓やドアを全開にして空気を総入れ替えするのも効果的です。ちなみに風がない日は一分間全開にしても、室温は１℃程しか下がらないので、思い切って窓を開けましょう。