



保健便りけんこう

平成26年12月
熊谷市立玉井中学校
保健室

冬休みを健康に過ごすために



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

2週間の冬休みが始まります。短い期間ですが、クリスマスやお正月などの行事があり、何かと忙しい時期でもありますね。楽しむ時間も必要ですが、この時期は、自分で自分をしっかりコントロールしていかないと、生活リズムが乱れたり誘惑に負けてしまうことがあるかもしれません。

特に3年生にとっては、大事な時期。有意義な冬休みとなるようにしてください。



規則正しい生活

9月に実施したHQCシート全体の傾向は、11月の保健便りでお伝えした通りです。生活習慣をすぐに変えることは難しいことだと思いますが、「生活習慣を見直そうと意識し、例え一つでも気をつけてみるだけで体や心が楽になった」と、実感できた人がたくさんいました。

冬休みが終わった時、「充実していたな。」と思えるような2週間にしてください。そうすれば、後期後半の学校生活をスムーズにスタートできます。

★質の良い睡眠を

- 休み中も、いつもの就寝時刻、起床時刻をずらさないようにしてください。
- 日中、頭と体を十分に活動させましょう。心地よい疲労感で、心地よい眠りが得られます。日中しっかり覚醒して過ごせない場合は、睡眠習慣について振り返ることが必要です。
- 寝る直前までパソコンやスマホ等をしていたり、部屋の明かりがついたままだと、質の良い睡眠は得られません。眠る時は、静かで暗く、温度や湿度も適切に保たれた環境であることも大切です。
- 起床時には、太陽の光を浴びて、体内時計をリセットさせましょう。

質の良い睡眠 ⇨ 各種ホルモンの十分な分泌 ⇨ 脳や体の発達



体の成長や修復、老化防止、疲労回復、免疫促進、ストレスに対抗する力、やる気を起こす
質の良い睡眠は心の健康にも重要

★バランスの良い食事を

- 3食きちんと食事を摂りましょう。
朝と昼が一緒だったり、夜遅くの食事は肥満や生活習慣病等の病気のもとです。



- 色々な栄養素をバランス良く摂ることが大事ですが、かぜ予防のためにビタミン類を積極的に摂ってみてはいかがでしょうか。

ビタミンA…鼻やのどの粘膜を丈夫にする（人参、かぼちゃ、ほうれん草、小松菜等）
 ビタミンC…ウイルスから体を守る、ストレスをはね返す、肌を守る

（みかん、いちご、キウイ、だいこん、白菜、キャベツ、さつまいも等）



自分を大切に

～未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています～

年未年始ですので、飲酒や喫煙等の誘惑があるかもしれません。でも、未成年であるみなさんは、絶対に手を出してはいけません。

体、心、家族、友達、未来…どれもあなたの「大切なもの」その場の雰囲気や弱い心で「大切なもの」を失わないようにしましょう。



【飲酒の害】

- 未成年から飲酒していると、脳細胞の成長が止まってしまいます。みなさんの頭の中には、どんなコンピュータよりもすばらしい脳があります。脳細胞は、18～20歳頃まで発達します。そんな時期に飲酒をしていると、脳が縮んで小さくなり、成長が止まってしまうのです。

脳細胞が壊れてしまったら、集中力がなくなり、成績も落ちてしまいますね。感情のコントロールもできなくなり、適切な判断力がなくなります。

一度壊れた脳細胞は、元には戻りません。

【喫煙の害】

- タバコは毒物の缶詰といわれるほどたくさんの有害物質が入っています。ニコチン、タール、一酸化炭素が代表的なものです。喫煙は、全身に悪影響を及ぼしますが、何といても怖いのは依存性があるということ。軽い気持ちや興味本位で手を出してはいけません。もっと伸びるはずの身長も止まってしまうですよ。

多くの人が持っている携帯電話やスマートフォン。とても便利ですが、薬物関係のみならずキケンなサイトもあります。使いすぎや使い方に十分注意をしましょう！

持ちかえろ 携帯にぎる手 シャーペンに by 保健委員会



- インフルエンザについては、今からでも予防接種を受けておくと良いでしょう。
- 手洗い、うがい、咳エチケットを心がけましょう。
- できるだけ、人混みは避けましょう。
- 部屋の換気と湿度に気をつけましょう。（湿度は50～60%が良い）
- おかしいと思ったら、早めに休養し、医師の診察を受けましょう。