



ほけんだより 12月

笛南中保健だより No.12
2021年12月24日



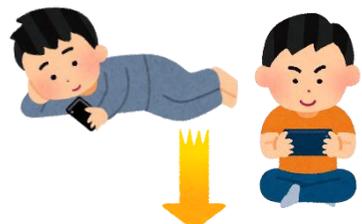
今年も残すところあと1週間となりました。どんな一年でしたか？

今年の目標は何か達成できましたか？一年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、

やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備をしましょう。

冬休み こんな1日があってもいいけど… 毎日はだめだよ！

だらだらゲーム・スマホ



体を動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすらゴロゴロ



夜にしっかり寝る



冬でも脱水！？ 水分補給を忘れずに！

本格的な冬が到来。寒さとともに空気が乾き、風邪・インフルエンザ・感染性胃腸炎の流行や、肌のトラブルが増える時季です。乾燥対策の基本として「加湿」がありますが、もう一つ「水分補給」を忘れていませんか？夏みたいに汗をかかないのに、どうして水補給が必要なのでしょう。

体の水分は、汗をかかなくても皮膚や呼吸からどんどん外へ出て行きます。1日に体重 1 kgあたり約 15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は、空気が乾燥していて、思っている以上に水分が不足します。特にエアコンをつけて乾いた部屋は要注意！のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を意識しましょう。

生活の中の給水ポイント

- 起きた時
- 食事の時
- お風呂に入った後
- 寝る前

眠れないあなたへ ~ぐっすり快眠のコツ~

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。体調不良で保健室に来室する人の中で、寝たいのになかなか寝付けないという声をよく耳にします。心配なことがあるとき、テストや試合の前、眠る前にスマホを触ってしまっつついっ・・・・。色々な原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって、睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

1つでもチェックがいたら、快眠のコツを試してみよう！

- 寝付きが悪い
- 1度起きた後、なかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚める
- 早朝に目が覚める
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

☆ 快眠のコツ ☆

1 寝る・起きる時間を一定に
夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。

2 太陽の光を浴びる
体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

3 適度に運動する
ほどよい体の疲れは心地よい眠りに繋がります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。

4 自分流のストレス解消法を
ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど、自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

5 寝る前に心身をリラックス
ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ったりしましょう。

6 眠りやすい環境をつくる
寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には、室温20℃前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。

1日1日の睡眠を大切にしよう！

どんなに生活習慣を整えてリズムを直そうとしても、「朝起きられない・夜眠れない」場合や、体の症状がある場合は、医療機関に相談することも大切です。

保護者のみなさまへ

2021年、保護者のみなさまには大変お世話になりました。毎朝の健康チェック表の提出では、朝の忙しい時間に検温のご協力をありがとうございました。2022年も引き続きよろしくお願いいたします。健康で良いお年をお過ごしください。