

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？

今年立てた目標は達成できましたか？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しまい、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



**睡眠のウソ？ ホント？**



**1 日本の学生は、世界一睡眠時間が短いってホント？**  
日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。8 時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生までの夜更かしの時間も世界一長いそう・・・。

**2 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？**  
4 時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払っている時と同じくらいまで下がります。授業に集中したり、部活でのけがを防ぐためにも、十分な睡眠を！

**3 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？**  
15 時頃までの 30 分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に 1 時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること！

**4 睡眠不足だと太りやすいってホント？**  
寝不足の状態を 2 日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。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、寝不足を解消する方法を考えましょう。

**5 寝だめは意味がないってホント？**  
週末に平日よりも 3 時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げましょう。

**6 いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？**  
マンガなどでよく「くおー」と、いびきをかいている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠っているとは言えませんね。

**睡眠で大切な 4 つのポイント**

**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」を習慣にしよう。

**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。

**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。

**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。

**保護者のみなさまへ**

2022 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。2023 年も引き続きよろしく申し上げます。健康で良いお年をお過ごしください。