

# ほけんだより 12月

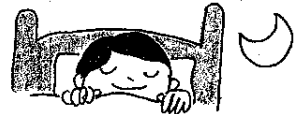
2020.12.21

さいたま市立桜木中学校  
保健室

新型コロナウイルスの影響で色々な事があった2020年もあっという間に12月。みなさんにとってどんな1年でしたか？制限がかかることも多く、残念な思いもたくさんしたと思います。でもそのおかげで当たり前かと思っていたことのありがたみに気付くことができたり、楽しかったこと、うれしかったこともたくさんあったはず。年の変わり目にマイナスな気持ちはスッパリ捨て、新しい気持ちで新年を迎える準備をしましょう！

夜、眠れていますか？

## ぐっすり快眠のコツ



### 最近眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験ありますか？ 忙しいことがある時、テストや大会の前、寝る前にスマホを触ってつい…。原因は様々だと思いますが、成長期のみならず、大人にとっても睡眠は大切な時間。今回は快眠のためのコツを紹介します。

#### 1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、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つなげます。日中に軽く汗ばむくらいの運動をしましょう。

#### 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・スポーツ・読書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。

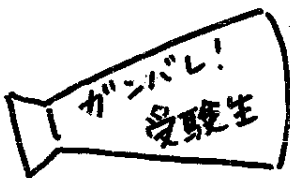
#### 6 眠りやすい寝室を作る

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。

### 睡眠マ×知識) 寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。睡眠を「ためる」ことはできないのです。その上、起きるタイミングがずれるので、眠くなる時間も不安定になります。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう！

快眠のためにできることはたくさんあります。自分で始められそうなことから始めてみましょう。自分に合った眠くなる方法を見つけてみるのも良いですね！ おすすめの快眠方法がある人はぜひ教えてくださいね！



3年生は少しずつ受験が近付き、落ち着かない日々を送っている人もいるのでは？こんな症状が出ている人はいませんか？

★食欲がない ★イライラする ★ミスが増えた ★体がだるい ★頭痛や腹痛がある など

当てはまるものがある場合は、疲れ＝「休みが必要」のサインかもしれません。

休憩タイムにストレッチをしてみたり、好きな音楽を聞く、深呼吸などしてリフレッシュしてくださいね。またここで大切なのが睡眠。脳は眠っている間に情報を整理します。せっかく勉強しても寝ないで定着しません!! しっかり睡眠をとりたいなら、あと少し頑張りましょう!! 応援しています!



今日の裏面は、冬や年末に関係する記事を集めてみたので、参考にしてくださいね!

わかるかな?

## 寒いとサボりがちなことバスト3

- ① □人□
- ② □人□□
- ③ □□□人□□□□



<ヒント>

- ① ウィルスを追い出すために必ずしよう
- ② 寒くても外で体を動かそう  
体カもアップします。
- ③ 夏はこまめにしているも、冬になると忘れがち。  
空気が乾燥する冬にも必要です。

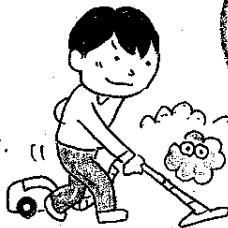


答え: ①換気 ②運動 ③水分補給

## 大掃除シーズンです! どうして掃除は必要?

12月といえば年末の大掃除ですね。掃除はめんどうかい! と思っている人も多いと思いますが、大切な意味があるのです。

- ① 快適 (気持ちよく過ごすため)  
汚れがたまると部屋で過ごすよりきれいな部屋の方が気持ちいいですね。
- ② 健康 (元気に過ごすため)  
ホコリの中にはバイキンがいっぱいです。そのままにしておくと病気になってしまうかも…?
- ③ 耐久 (物を長く使うため)  
汚れを取り除かないと使えなくなる物もあります。いつもきれいにしておけば長持ちさせられます。



感謝の気持ちを込めて掃除をし、気持ちよく新年を迎えましょう!



例年より短かった夏休みから あっという間に月日が過ぎていった2学期。長期間頑張りましたね! 冬休みはゆっくりいよからだを休め、また1/2に元気な姿を見せてくださいね! よいお年を!!



## 冬でも脱水!?

みなさんは冬でもしっかり水分補給していますか? 脱水症状は夏だけのものではありません。でも夏みたいに汗をかかずに、どうして脱水症状がおこるのでしょうか?

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いきます。1日に体重1kgあたり約15mlもの水分が出ていくと言われています。冬は空気が乾いていて、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燥した部屋は要注意。別にのどが渴いてないし...とサボらず、冬も意識してこまめな水分補給をしましょう。

起きた時、ごはんの時、お風呂の前、寝る前などが給水ポイントです!



## 2020年 手洗いの年! 締めくくりも手洗いで!



今年「手洗いの年」と言ってもいいくらい、手洗いという言葉も耳にし、意識し、実行した年だったと思います。桜木中でも過去にこんな早いペースで石けんが消費したことはないと思います。特に3年生の水道場はなくなるペースが早い! とても意識が高いことがわかります。

手洗いはコロナウイルスだけでなく、他の感染症対策にも有効です。石けんやハンドソープでしっかりと洗えば、手についているウイルスの感染力がぐんと下がります。年間これだけ意識して手洗いをしてきた桜木中生は、さっとう手洗いのプロですね!

これから手洗いを日々の習慣として続けてくださいね! 寒くなり、水が冷たくなってききましたが自分の身を守るために、冷たさに負けずに手洗いをしてくださいね!

手洗いイヤーだった2020年最後の冬休みも気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね!

学校での手洗いの後は、設置してあるアルコールで手指消毒し、さらにウイルスをよせつけないようにしましょう!

