

# 保健便り 1月



徳之島高等学校  
保健室  
令和6年1月12日

2024年になりました。今年もよろしくお願いいたします。

皆さんは今年の目標を立てましたか。どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年、けがや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。皆さんの毎日が元気で充実した日々になるように応援しています！

## 長距離走大会の練習が始まります



2月9日(金)の長距離走大会に向け、体育の授業でも練習が始まります。

「去年の自分のタイムを超えたい」、「前回の練習よりはもう少し頑張ってみよう」等、ひとり一人目標は異なると思います。それぞれの体力や、その日の体調に応じて練習に取り組んでください。

運動前は、睡眠・食事をとりましょう。また、冬場でも熱中症になりますので、水分補給も忘れずに！

大会の距離を走るのは本番だけです。けがなく、安全に走ってくださいね。

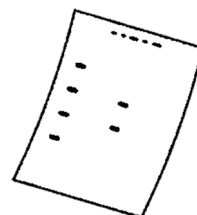


## スクールカウンセリング日程

1月17日(水)

2月21日(水)

- ※ 2月21日(水)が今年度最後の来校日です。
- ※ 希望される方は、希望日の1週間前までに担任または保健室へご連絡ください。



## 寒くても換気しよう

感染症対策にも重要な換気ですが、換気をしないと、空気中の二酸化炭素の量が多くなり、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



## 年末年始で生活リズムは乱れていませんか？

自分の生活習慣を振り返り、当てはまるものに☑を入れてみてください。

**一度も起きずによく眠れている**

寝始めてから一度目を覚ますと、以降成長ホルモンはあまり分泌されなくなります。

**1日8時間以上寝ている**

14~17歳の理想的な睡眠時間は8~10時間です。

**週末も平日と同じ時間に起きる**

週末の朝寝坊は2時間まで



**夜はカフェインをとらない**

なるべく14時までにしましょう。エナジードリンクもカフェインを多く含んでいます。

**寝る前のご飯／おやつは避ける**

食直後は体が消化活動しているので、眠りが浅くなります。

**夜は部屋の照明を暗くしている**

白色の強い光は、睡眠ホルモンであるメラトニンを減らすので、夜は暖色の暗い明かりがおすすめ。

**お風呂に入る**

入浴後は2時間ほどで深部体温が下がり、眠りやすくなります。

**寝る前にスマホを見ない**

寝る前にスマホなどのブルーライトを見たら、快眠はできません。



**眠くなってから布団に入る**

布団の中は「眠る場所」と決めて、読書やスマホを見るのは布団の外でしましょう。

**目覚めたら朝日を浴びる**

太陽の日差しが網膜に入ることによってセロトニンの分泌が促進されます。

※ セロトニンは睡眠ホルモンであるメラトニンの原料です。また、心の安定や安心感につながる神経伝達物質で、最近では「幸せホルモン」とも言われています。

**朝食をとる**

朝日を浴びること+朝食をとることで、体内時計のリセットが完了します。