

ほけんだより



鳥海中学校 保健室

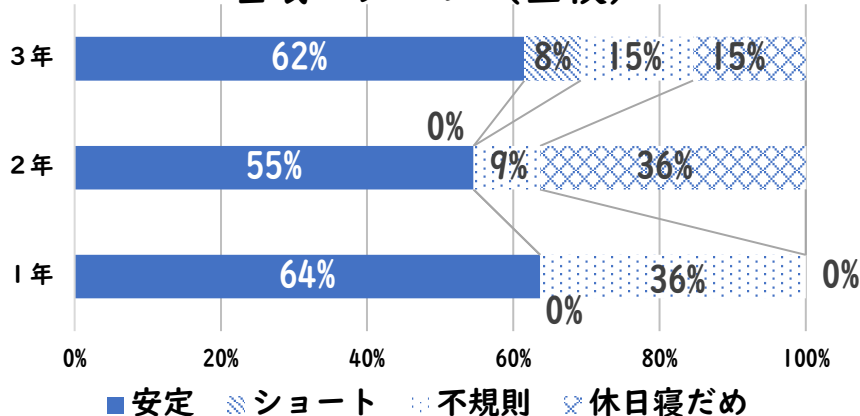
No.17

令和7年12月25日(木)

明日からいよいよ冬休み🎁 2025年もあと6日です。みなさん、やり残したことはありませんか？『充分やり切った！』という人も、『来年こそは・・・』と思っている人も、残りの6日間はずいぶん有意義な年末をお過ごしくださいね。そして、良いお年をお迎えください♪

11月に実施した『睡眠チェック』の結果を報告します。生徒の中には、チェック期間中に体調を崩してしまい、本来の調査ができなかった人もいましたが、約2週間、ご協力ありがとうございました！！

睡眠パターン (全校)



○平日・休日ともほぼ同じ時刻に就寝・起床し、睡眠時間が7～8時間くらいの『安定型』が、各学年、約5～6割を占めていました🍪🍪🍪

○睡眠時間が7時間よりも少ない『ショートスリープ型』は、3年生に1人だけでした。

○『休日寝だめ型』は2年生で4人！『不規則型』に当てはまる人は1年生に4人！！と、多い結果でした。

●『勉強時間をたくさん確保するため、睡眠時間を削って頑張ります！！』

⇒ この方法は✖です・・・脳は寝ている間に、勉強したことを整理して定着させます。しっかり覚えるためには睡眠は欠かせないのです。寝る時間を減らしてはダメ！

寒い日に気持ちよく寝るコツ

寝る前



布団を温める

布団乾燥機や湯たんぽなどで温めておけば、冷たい布団に入らなくていいよ。



湯船につかる

体温が下がるときに眠くなるので、湯船につかって体温を上げよう。

寝るとき



部屋を加湿する

空気が乾燥すると風邪をひきやすくなるよ。加湿器や濡れタオルで部屋を加湿しよう。



汗を吸う素材の服を着る

寝ている間には汗をたくさんかくので、汗を吸う綿などの素材の服を着て寝よう。

ぐっすり眠るための、自分に合った方法を見つけて、ぜひ実践してみてください・・・Zzz



コタツで寝てはいけません！

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



よく寝たら・・・良いことがたくさん！！

◎脳もカラダも休まって、疲れがとれる

◎成長ホルモンが多く分泌される

◎判断力や集中力が上がる

◎不安感やストレスが減る

👉 成長期まっただ中のみなさんにとって、一番と言っているほど、睡眠は重要なことなのです 👈



冬休みに入りますが・・・

みなさんの身の回りには怖いものがいっぱいです



【お 酒 】

20歳未満の飲酒は法律で禁じられています。

『お酒は百薬の長』と言われ、適量の飲酒はむしろ身体に良いとされています。しかし、未成年や若年成人の不適切な飲酒に伴う健康被害や社会問題が頻発している状況です。

～一気飲みの強要(コール)、お酒で危ない状態の人を放置することは、罪に問われるのです！

自分や相手の命を奪ってしまう薬物であることを忘れないでください！

【たばこ】

たばこの煙には有害物質が含まれていることは知っていますよね？その数、約250種類！全身の臓器に大きなダメージを与えることも知っているかと思います。「電子たばこ・加熱式たばこだから大丈夫」と勘違いしている人がたくさんいますが、有害なのは全く一緒です！
中高生にとってたばこの最大の害はニコチン依存症です。年齢が低いほど短期間で依存になりやすく、吸い始めて数週間から数か月でニコチン依存状態となって、禁煙が困難になります。**集中力が落ちて学業成績が下がるだけでなく、様々な問題行動を起こすことにもつながります。**

【薬 物 】

覚醒剤や大麻、MDMAなどの薬物は、脳の神経に異常を起こし、ドーパミン(幸せホルモンの一種)を過剰に分泌して心身のコントロールをできなくさせます。**たった一度の乱用でも依存性をきたし、薬物をやめたいと思っても自分の意思でやめることが難しくなります。**

危険な誘いを受けたらハッキリと断り、その場を離れて大人に相談してください！

薬物の誘いに、きっぱり **No!** と断る勇気を!

薬物を乱用するきっかけは「友人からの誘い」が多いということが報告されています。言葉で断れる場合は**勇気**をもってきっぱり断ることが大切です。でも、身近な友人から誘われた場合には「仲間外れにされるのが怖い」などの理由で、断りづらいと感じるかもしれません。そんな時は、とにかくその場から立ち去りましょう。
一人で問題を抱え込まないで、信頼できる大人や専門の窓口にご相談ください。



ダメなものダメ！！しっかり意思表示し、自分のココロとカラダを守りましょう！！

保護者の皆様へ



- ・健康診断後まだ受診されていないお子さんを対象に「受診のおすすめ」を配付しました。冬休み中に受診・治療をお願いいたします。
- ・冬休みに入ってから、引き続き、ご家庭での感染症対策をお願いいたします。
- ・今年も様々なご協力をいただきありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

