

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和7年1月8日



年が明けました。「新年の抱負は？」と聞かれたことがある人もいます。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。「〇〇になりたい」だけではなく「〇〇になりたい。だから△△をする！」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると自然とチャレンジしたい気持ちになってきます！新しい年に新しい一歩を踏み出してみましょう。

1月の保健目標：正しい姿勢を心がけよう！

寒くなるとよく見かけるのは、猫背で歩いている人やポケットに手を入れたまま歩いている人。寒くても、背筋を伸ばして歩いている人を見ると元気な気分になります。

椅子に座っている時、足を組んだり、ほおづえをついたり、また寝転がってテレビを見るなどの姿勢も、体のゆがみの原因にもなります。成長期だからこそ、正しい姿勢を意識して生活できるといいですね。

しせいに注意 思いあたるものはありませんか？



●ねこぜになっている



●イスに足を組んですわる



●ほおづえをつく

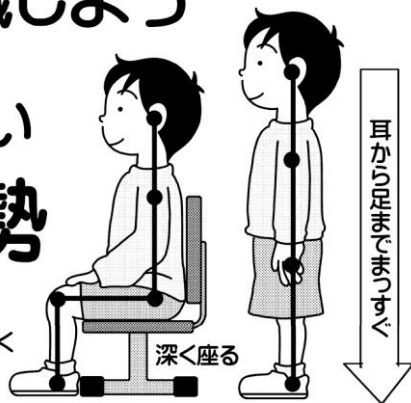


●ねころんでテレビを見る

意識しよう

正しい姿勢

足の裏が
しっかりつく



このマークがついている
トイレが目印です

お知らせ

12月より生徒用女子トイレにナプキンを置いてあります。緊急時、困った時に誰でも使えるものです。もし、なくなっている場合は今まで通り保健室でももらえますので、気軽に声をかけてください。



「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐ感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方

気をつけて！



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

<<<<<睡眠の話 その4>>>>>

前回、「毎日ほぼ同じ時刻に起きることで生活リズムが整い、自律神経も調節される」という話をしました。では、寝る時間は気にしなくて良いのか？また、早く眠ったら生活リズムは乱れるのでしょうか？

眠気を誘発させるのは中枢性体内時計によるメラトニンの分泌だけではありません。例えば、昼間に頑張って勉強や運動をするといつもより早い時刻に眠くなることがあります。これは、睡眠物質が関わっています。勉強や運動などの活動により、エネルギーを分解することで睡眠物質が増加し、眠気を引き起こします。疲労を回復するために体が眠気を起こさせるのです。これは、体を安定した状態に保とうとする働きによるものです。つまり「疲れているから早く寝る」は生活リズムを保つ上で問題ありません。いつもより早めに眠ったとしてもいつもと同じ時刻に起きれば生活リズムは保たれるのです。

夜中に地震や火災が起こった時、なぜか目が覚めて危険から身を守ったという話を聞きます。また、いつも朝なかなか起きられない人でも、楽しみにしていた友達との野球の試合で朝6時に集合となると自分で起きて参加できることがあります。

このように「起きること」は本能によるものをはじめ、自分の意志でもある程度コントロールできます。入眠は意志でコントロールできませんが、覚醒は意志でコントロールできるのです。

生活リズムが乱れているという人は「睡眠日誌」をつけてもらうのがおすすめです。生活リズムを見直したい、生活リズムを整えたいなど興味のある人はぜひ保健室へ！



朝型生活、始めよう！

受験勉強、

大変だけれど...

がんばってる？



気分転換、リフレッシュならストレッチがおススメ♪

首・肩・背中、気持ちよ～く伸ばしてね😊

夜型から朝型へ切り替えるにはどのような工夫が必要でしょうか？いきなり朝早く起きるのは辛いので、まずは起きる時間を少しずつ早め、からだを慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって、体内時計が調整され、生活リズムが整ってきます。また、夜遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンなどの画面の光を浴びたりしないことも大切です。

朝起きてやることを決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。