

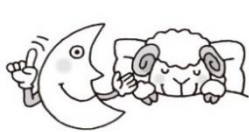


* 勿来第一中学校 保健室 令和5年12月19日発行 *

今年も残すところわずかになりました。みなさんにとって、今年はどうな年でしたか？嬉しかった、楽しかった、驚いた、悔しかった、辛かった…など、たくさんの感情があった1年だったのではないのでしょうか。どれもみなさんの成長の種となって、また次の1年へと続いていきます。2023年、がんばった自分を思い返して、たくさん褒めてください。



冬休み中は、楽しいイベントや自分の好きなことをして過ごせる時間が多くなりますが、インフルエンザなどの感染症が流行しています。★「手洗い・うがい・マスクの着用など感染症対策をすること」(特に人の多い場所に行く時)★「生活リズムを崩さないように過ごすこと」には気を付けて充実した冬休みにしてください。1年の疲れをいやして、3学期も元気にスタートできるようにしましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。



* 保健講座の実施について *



* 11月30日(木) がん・タバコ特別授業(2年生)

Tobacco-free ふくしま代表理事 みちや内科胃腸科理事長の齊藤道也先生を講師にお迎えしました。がんについて正しい知識を学び、「がんについて知っているようで知らなかった」「がんを治療している人にもなるべく普通に接するようにする」という感想がありました。今からできることとしては、生活習慣を整える、喫煙する選択をしない等、自分の健康を自分で大切にしていこうという気持ちが、自分だけではなく周りの大切な人の健康にもつながることが分かりました。

なんでダメなの? お酒とタバコ

お酒 **脳** や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

タバコ **若** いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。



* 12月7日(木) 薬物乱用防止教室(全校生)

福島県薬物乱用防止指導員の薬剤師 小西健司先生を講師にお迎えしました。薬物乱用が心身に及ぼす影響、周りの大切な人へも大きな影響を与えてしまうことの恐ろしさを感じることができました。薬物乱用の誘惑は至るところに存在しており、誰にでも関わってしまう危険性があります。少しでも危険を感じた時には、誤った情報に惑わされることなく、はっきり・きっぱり強い意志を持って断る、その場から離れる勇気を持つということが必要であると確認しました。

毒と薬

「あらゆる物質は毒である。毒になるか薬になるかは、用量によるのだ」
—スイスの医学者 パラケルスス

手術に欠かせない麻酔薬は、人間の体をしびれさせる花から発明されました。ワクチンは病原微生物を少量または害がないほどまで薄めて体内に入れることで、免疫を獲得できます。

このように、毒のある植物や病原体など、体に害があるものも、使い方や量によっては「薬」になります。反対に、体に良いものも、とり過ぎると「毒」になります。

病院や薬局で販売されている薬は、体に良い効果をもたらす用法・用量が決められています。きちんと守って使用してくださいね。



☆ 自分を守れるのは自分自身です。冬休み中の生活でも、学んだことを思い出して、自分を大切にする選択をしましょう。

