

ほけんだより 12月

令和7年12月19日
逢妻中学校 保健室 No.8
【12月保健目標】
教室の換気をしっかりする

今年はインフルエンザの流行が早いです。サブクレードKという変異株が流行したため、いつもより感染力の強さを感じています。熱がある、のどが痛いなど体調が悪い時は無理をせず早めに医療機関を受診したり、しっかり休んだりするようにしましょう。

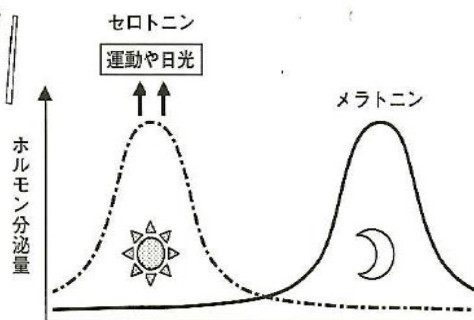


毎日元気に過ごすために、良質な睡眠をとろう！！

① 日中、外で運動する

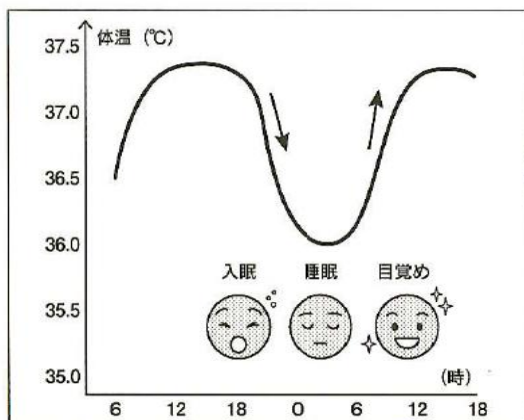
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。

日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。

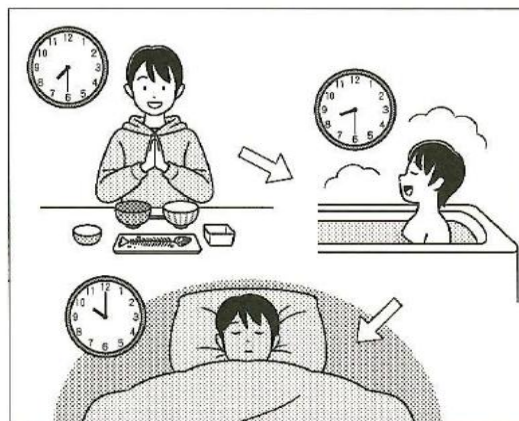


セロトニンは眠りを誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。

② 食事と入浴を早く済ませる



夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。



体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

③ 就寝前は静かに過ごす



就寝1時間前には、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで、静かに過ごしましょう。



デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴などは、脳を覚醒させてスムーズな入眠を妨げてしまいます。