



# ほけんだより 12月

令和4年12月  
岩国市立岩国中学校

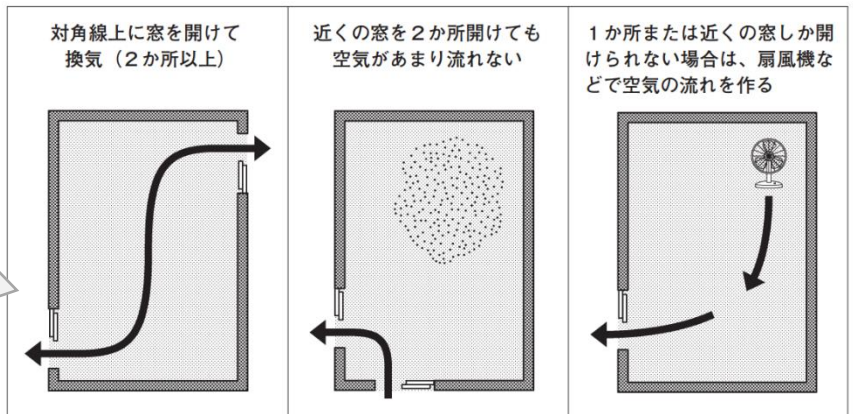
寒さが身にしみる、本格的な冬が到来しました。気が付けば2学期も終わりに近づきましたが、2学期みなさんが楽しかったことは何ですか？私は、みんなで気持ちを燃やした体育祭を思い出すと心が温まります。

寒かったら、猫のようにこたつで丸くなるのもよいですが、運動を少しずつしてみるのはいかがでしょうか。寒さに負けない身体を自分たちで作って、元気に過ごしましょう！引き続き、手洗い・うがいなどの感染症対策もよろしくをお願いします。(保体副委員長)

## ～効果的な換気の方法～

寒さが増し、窓を開けるとひんやりとした空気が入ってくるようになりました。しかし、感染症予防のために換気しながら授業を行うことはとても大切です。教室の温かさを保ちつつも効果的に換気するためにはどうしたら良いのでしょうか？

このように対角線上の2カ所以上の窓を開けて、空気の通り道を作ることです。近いところの窓を開けるだけでは狭い範囲しか換気ができず、空気の流れが悪い部分が出てしまいます。



参考資料：少年写真新聞社 中学保健ニュース第1864号付録



← 加湿空気清浄機  
の水の入れ替え  
(保体委員)

低温・乾燥はウイルスにとっては好条件で繁殖しやすい環境です。そこで、岩国中では、寒さ対策には暖房や衣服の調整を行い、湿度対策には加湿空気清浄機を使用しています。



→ 加湿空気清浄機  
の掃除  
(保体副委員長)



1年間、体育祭や保健活動などの様々な場面で活躍してくれた保体委員長・副委員長から感想を記入してもらいました。

約1年間保体委員長を務めさせて頂きました。今年もコロナウイルスの影響により、様々な制限がある中、岩中全体が毎日活気に溢れているのを感じとても安心しました。これからもみなさんには、その活気の良さと体育祭で培った絆、馬場を生かすことを大切にしたいと思います。  
(1年間 有難う) ございました。



最初は自分に対する不安の日々でした。そんな私に周りの人は「大丈夫!」と笑顔してくれたので、体育祭の緊張した状況でも、自然と笑顔でいることができました。そのおかげで、私の中では特に思い出に残る最高の体育祭になりました。新型コロナウイルスとの戦いはこれからも続きますが、感染症対策とみんなの笑顔で「健康」をつかみとりましよう。1年間本当にありがとうございました。

本当にお疲れ様でした！ありがとう！

ぐっすり眠れていますか？



日頃の保健室来室者から話を聞くと、睡眠不足による体調不良者が多いことを日々実感しています。そこで、今回はみなさんの生活の様子アンケートとクイズを実施しました。クイズの答えを掲載しているので、しっかり読んで、特に日頃から眠たい人・疲れがたまっている人は是非実践してください。

① よい寝つきには体温を下げる大切である。

正解 ○

人は体温が下がるとともに眠ります。体温の下降をスムーズにするために、眠る前からリラックスを心がけましょう。

疲れたら眠くなると勘違いして、寝る直前に体温を上げる激しい運動はよくないので注意してください。

体温を下げるために、手足から熱を出す



③ 休日は午後まで眠るのが良い。

正解 ×

「寝だめ」はNG!! 良い睡眠を妨げる原因に

休日と平日の起床時刻の差は2時間以内に  
休日に朝寝坊すると体内時計がズレてしまいます

- リズムが乱れ、日中の眠気がとても強くなる
- 寝つくことのできる時間が遅くなる
- 月曜日の朝から眠気が強くなる(水曜日まで続く)

ポイント!

朝、起きて、明るい光、食事、睡眠不足は仮眠で!  
◎リズムを狂わせずに、睡眠の不足補う

普段の寝不足を解消するために、朝遅くまで寝ていることは、身体のリズムを狂わせる原因になります。休日も平日と同じような時間に起きましょう(難しい場合は2時間以内の差)。

② 朝起きてすぐカーテンを開けない方がよい。

正解 ×

毎朝、同じ時間に起きて太陽の光をあびる

体の時計は25時間、一日は24時間  
この1時間のズレをなくすためには...

朝、起きたら、カーテンをあけて  
太陽の光をしっかりとあびる!!

時計にスイッチオン!

☆朝の光でリズムセット くもりの日の明るさでOK

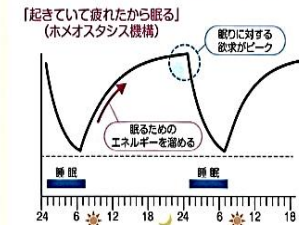


太陽の光を浴びることで、脳にある時計、体のリズムが調節されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴び、朝起きたらカーテンを開けましょう。そしてきちんと朝食をとって、体のリズムを整えましょう。

④ 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がよい。

正解 ×

夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと!



どうしても夕方に居眠りを  
してしまうときには

きゅうけい時間、昼休みを利用して  
短時間の昼寝をとりよう!

- ①目をつむって、机にふせて寝る姿勢
  - ②10~15分の短い昼寝が効果的
  - ③昼寝は午後3時までにしよう
- 眠れない時は目を閉じて机にふせるだけでもOK

ただし、ガッツリ長く、寝ると  
逆効果!!



夕方以降の居眠りは...  
夜間の睡眠に悪影響!(睡眠の悪化の原因)  
眠るエネルギーを無駄遣い

就寝前は、睡眠時間と同じ時間だけ、  
起き続けておく!

例えば...22時に就寝して、8時間ぐっすり  
寝たい!!  
→22時から8時間前の14時以降は  
しっかり起き続ける!

- 1.夕方の居眠りを防止することができる
- 2.すっきり度が高まり、勉強の効率が上がる

夕方の居眠りは眠れる時間を遅くし、睡眠不足につながります。どうしても眠たい場合は、10~15分の昼寝が効果的です。

参考資料：学力・運動能力を伸ばす睡眠法 生活リズム健康法 広島国際大学 田中秀樹教授

楽しい時間を過ごすためにも、睡眠は欠かせません。睡眠時間を十分に確保し、規則正しい生活を心がけ、充実した冬休みを過ごせるといいですね。

