

# ほけんだより1月号

令和3年1月7日

大阪市立東中学校

保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。

さて、冬休みはどのように過ごしましたか？少し生活リズムが崩れてしまった人もいるのではないのでしょうか。今日から新学期！規則正しい生活、手洗い、マスクの着用など…自分のできる最大限の自己管理をして、3学期を元気に過ごしましょう！

## 冬の健康 そととなか



## ～ 質の良い睡眠をとろう ～



みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？

中学生の理想の睡眠時間は「**約8時間**」と言われています！

「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出る…」という人、睡眠時間は**しっかり**とったつもりでも、**ぐっすり**眠れていないのかもしれないかもしれません。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることもあります。

### ＜ 睡眠の質が低下する原因 ＞

- 生活習慣**：寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境**：部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス**：悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。

・・・思い当たることがある人は要注意！

### ＜ 質の良い睡眠をするためには ＞

- ・ブルーライトを発光するものの使用を就寝の2時間前から控える
- ・夕食は、温かいものを食べ体温を上げ、就寝の2～3時間前には済ませる
- ・ぬるめの湯船につかる
- ・起床後に太陽の光を浴びて、脳にある体内時計をリセットする

など



★ **睡眠のゴールデンタイム 午後10:00～午前2:00**

この時間帯の就寝は、「成長ホルモン・メラトニン」が最も多く分泌される時間帯のため、**疲労回復・肌質改善・脂肪燃焼・免疫力向上**などの効果が高まり、翌朝すっきりと目覚めることに繋がります！

# ～ 持久走について ～

体育の授業で  
「持久走」が始まります！



## 体調管理が大切です❄

走る前、走っているとき、走った後に、自分の体の調子を確認しましょう。

❄ こんなことはありませんか？ 思い当たることがあったら、先生に申し出ましょう。

### 走る前

- ☐ 最近あまり眠っていない
- ☐ 朝食を食べていない
- ☐ おなかが痛い
- ☐ 頭が痛い
- ☐ 熱っぽい
- ☐ 気持ち悪い
- ☐ 体がだるい



### 走っているとき

- ☐ 吐きそう
- ☐ 足がもつれる
- ☐ めまいがする
- ☐ 筋肉がつった
- ☐ 関節が痛い
- ☐ 胸が痛い
- ☐ 頭がガンガンする



### 走った後

- ☐ 立てない。立ってもふらつく
- ☐ 胸がしめつけられる
- ☐ くちびるが白っぽい
- ☐ 冷や汗が出る
- ☐ 吐きそう・吐いた
- ☐ じんましんがでた
- ☐ 呼吸がヒューヒューゼーゼーする



## < 筋肉痛のちがひ >

▼ 運動中 or 運動直後の筋肉痛は…**要注意！**

→ 肉離れなどを起こしているかもしれないので、すぐに冷やしましょう。

▼ 運動後 2 4～4 8 時間以内に現れる筋肉痛は…**乳酸という筋肉疲労物質のイタズラ！**

→ 温めて、血行をよくしてあげると楽になります。

**体調をしっかり整えて、自己ベストタイムをめざして、自分のペースで走りましょう！**

# ～ 今年はどうな年にしたい？ ～

昨年は、新型コロナウイルスの流行により、例年とはいろいろなことが変わり、思い通りにいかなかったこともあったと思います。しかしその中でも、成長できたこと、嬉しかったこと、楽しかったこともあったはずです。

今年の1年はどんな年したいですか？ぜひ**目標**を立ててください。その中に、「毎日清潔なハンカチを持ち歩く」や「朝食を食べる」など小さなことでもいいので**健康目標**も入れてみてください。

**みなさんが、元気いっぱい・笑顔いっぱいな1年になりますように…！**


笑って1年過ごしましょう

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ — アラン (1868-1951 フランス)

笑いは消化を助ける 胃散よりはるかに効く ———— カント (1724-1804 ドイツ)

笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである  
————— ニーチェ (1844-1900 ドイツ)

どれも、笑うことが心や体にいいと教えてくれる名言です。



「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす効果があるといわれるようになったのは、最近のこと。まだ研究が進んでいないはるか昔の人も、「笑い」の効果を感じていたのですね。