

# ほけんだより



今津中学校 保健室

いよいよ冬休みがやってきます。学校生活から少し離れ、自分のペースで過ごせる時間が増えるこの時期、時間を上手にを使って、心と体のリフレッシュをしましょう。

みなさんの中には、「夜は好きなことをして、朝はゆっくり寝よう」と考えている人が、いるかもしれませんが、生活リズムがくずれると、かえって心や体に疲れがたまってしまう。年末年始など特別な日を除いては、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

**感染症注意報**

自分も... まわりも...

**10のアクション**

**ポイント1**

**手洗い**  
こまめに・ていねいに

**ウイルスを寄せ付けない**  
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

**ポイント2**

**換気**  
部屋の2カ所を開けると

**マスク**  
正しくつける

**免疫力を高める**  
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまう外に追い出したりやつつたりしてくれます。

**ポイント3**

**食事**  
栄養バランスに注意

**睡眠**  
量も質も確保

**運動**  
意識して体を動かす

**ポイント4**

**密回避**  
人混みは避ける

**咳エチケット**  
肘やハンカチでおさえる

**検温**  
体調が悪いと思ったら

**休養**  
無理しない

**うつらない・うつさない**  
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。



- 勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- 適度に体を動かすと免疫力アップに



寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。

1日5分!

- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・腹筋など

## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。  
このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったたりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいなくなることがあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## 冬休みも気をつけて・危険を察知！

### ●SNSでのトラブル(言葉の行き違い・悪口・なりすまし)

SNSでは相手の気持ちや伝わりにくく、トラブルになりやすいことがあります。送る前に「この言葉で大丈夫かな？」と一度考えることが大切です。



### ●個人情報の流出(写真・名前・位置情報)

写真や名前、学校名、位置情報などをうっかり投稿してしまうと、知らない人に見られたり、悪用されたりするおそれがあります。投稿する前に、見せてもいい内容かどうかをよく考えましょう。



### ●お酒やたばこは、心と体に大きな影響を与え、若いほど依存症に

なるリスクが高くなるため未成年は絶対に使ってはけません。

たばこは、がんなどの病気の原因となり、まわりの人にも害を与えます。

お酒は脳や内臓、2次性徴に悪影響をおよぼします。

もし、誘われたら、「興味が無い!」「自分はやらない!」とはっきり断ることが大切です。そして、その場を離れましょう!

## ヘルスリテラシーを知ろう!

みなさんは「ヘルスリテラシー」という言葉を聞いたことがありますか？ これは、健康に関する情報を正しく理解し、自分にとって必要なことを見きわめて、よりよい行動につなげる力のことをいいます。たとえば、「体調が悪いときにどうすればよいか」「SNSで見た健康情報は本当なのか」など、身のまわりにはたくさんの情報があります。その中から、正しい情報を選び、自分の心や体を守るために行動する力が、ヘルスリテラシーです。

これからの時代、自分の健康を自分で守る力はとても大切です。日々の生活や保健の学習を通して、少しずつ身につけていきましょう。