

# ほけんたより



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います。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。



- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、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



さむま 寒さに負けず、まいにち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

# ふゆ にっ こう あ 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、とても大切なものです。

## ふゆ しあわ 冬は幸せホルモンが減る？！

ふゆ き ぶん しす  
冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてし  
まつ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  
かなくなることがあります。



## ふゆ しあわ 冬も幸せホルモンを出すコツ

いち ぶん め やす にここう い しきて あ  
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。



# ふゆやす き 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では相手の気持ちが伝わりにくく、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 断ろう

●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いけません。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、「興味がない！」「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。