



令和7年度（2025年度）1月号

大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 10

あけましておめでとうございます。みなさんはお正月をどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか。お正月はいくつになっても特別なものですね。願いや目標を新たにする時季でもあります。その気持ちを忘れずに、3学期をスタートできると良いですね。みなさんの願いが叶いますように。そして、墨江丘中学校のみなさんが笑顔で健康に過ごせる1年でありますように。



## まだ心配力でいにげ☆ おうちの人による登校前の健康観察をよろしくお願いします

体温が平熱よりも1℃高いときは休養をおすすめします。



無理をして登校する場合は…体育の見学届などの準備といつも早退できるように連絡先の確認を忘れずに！



欠席・遅刻の連絡は朝のうちに。症状をくわしく教えていただければ助かります。ヨロシク！イニげの場合は出席停止です。××欠席報いにはなりません××

## スイッチ！ 冬休みモード ➞ 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよくなれば、夜もぐっすり眠れます。

上手に息抜きですか？

受

験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりライライすることも。無理をしきすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



## おすすめリフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりライライすることも。無理をしきすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。先輩たちはどんな息抜きをしていたのでしょうか？



区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



おすすめは、「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きますよ。

①3秒かけてゆっくり口から息を吐く

②同じように3秒かけて鼻から息を吸う



お風呂でくつろげば頭もすっきり！温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。



ほかにも

アイデアいろいろ

>> 換気をする

温かい飲み物を飲む

友だちと話す など

### 学期末懇談期間中の“骨密度計測会”に参加した方へ

懇談期間中、たくさんの保護者の皆様に参加いただき、ありがとうございました！3学期中に結果を個票で返却する予定です。

保護者の方は、お子様を通じて返却いたします。

測定を通じてご家庭で骨の健康について考えるとともに、カルシウム摂取や運動習慣のめやすにしてみてください。



# 質の良い睡眠をとろう！～心の安定に欠かせない睡眠

メンタルと睡眠、どう関係があるの？と思うかもしれません、心は「脳」にあります。

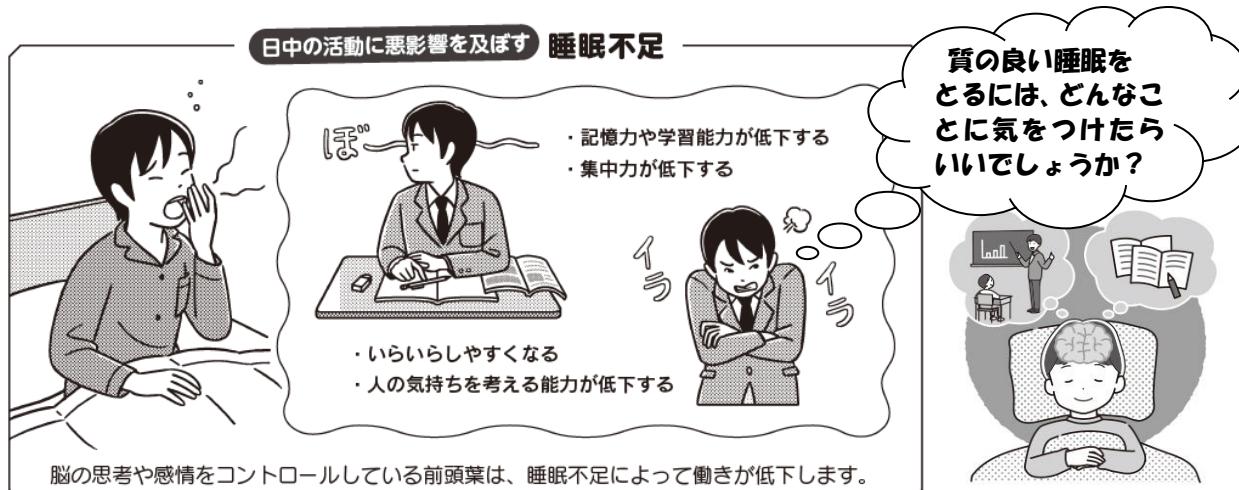
いつもイライラしてしまう、すぐ悲観的になってしまふ、学習に集中できないなど心の不安定さがみられるときには、睡眠の質と量を確認してみましょう。個人差はありますが、一般的に中学生では8時間以上の睡眠が望ましいとされていますが、皆さんはどれているでしょうか？

そもそも睡眠は、人間にとって命を守るために必要不可欠な生理現象です。睡眠には体を休め疲労回復する効果があるとともに、危険に対して適切に判断する力は、毎日十分な睡眠をとることで維持されます。疲れが回復しないままでいると、病気の原因になります。

深く眠ることができると、成長ホルモンが大量に分泌され、骨や筋肉を作り、**身長を伸ばす**ことができます。免疫力を高め、けがや病気に強い体をつくることもできます。また、細胞を修復しリニューアルすることで、**がんの発症を予防し、疲れを回復させます**。脂肪を分解し、**肥満になりにくい体**をつくります。もちろん学習や運動などの記憶を整理・定着し、能力アップも見込めます！このように、睡眠には疲労回復以外にもたくさんの良い効果があります。

喜怒哀楽といった感情は、日々生活していれば「偏桃体」という脳の部分で必ず起こるものですが、人間の場合はそれを「前頭前野」という脳の部分で処理し、納得・安心して心の安定を得ています。それでも残ってしまった**いやな経験の記憶は、しっかり眠っている間に脳の深い場所にしまい込まれ、翌朝までには思い出しにくくなる**のです。

毎日毎日、学習や感情の処理にフル活動している前頭前野の疲労は大きいものです。しかし、毎日質の良い睡眠を十分にとれば、翌朝には回復し、リフレッシュできます。特に脳が発達中の皆さんにとって、必要な睡眠時間をとることは、とても大切なことです。

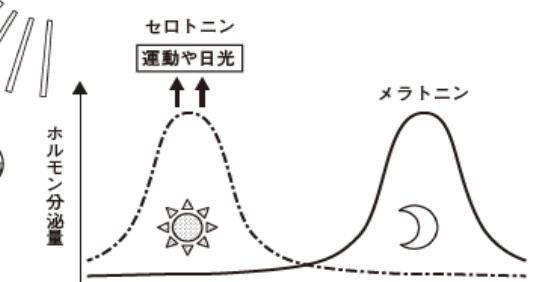


# 質の良い睡眠をとるために

## ① 日中、外で運動する

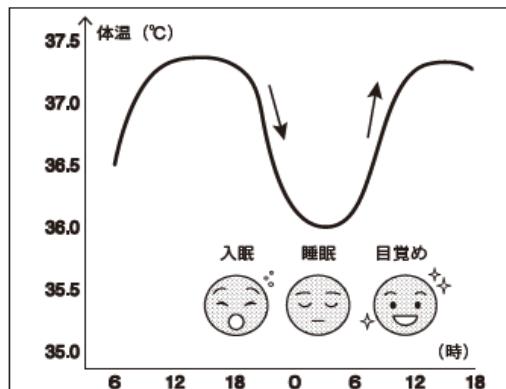
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。

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。

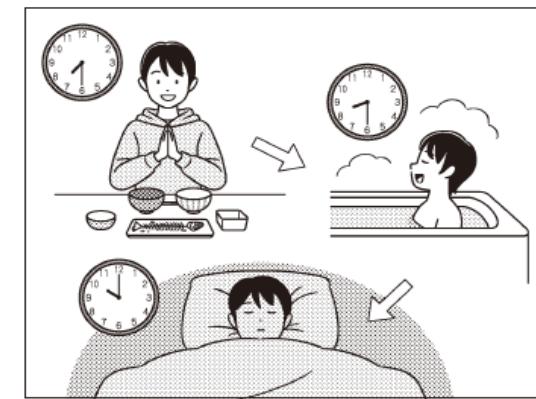


セロトニンは眠りを誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。

## 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。

この他にもできる工夫はたくさんあります！「睡眠12箇条」で調べてみてください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakujouhou-10900000-kenkoukyoku/0000047221.pdf>