

保健だより NO. 17

令和6年12月23日

大崎上島中学校

保健室

明日から冬休みですね。県内でインフルエンザや新型コロナウイルス感染症などが増えています。冬休み期間中も、手洗いや換気などの感染症対策や免疫力を下げない生活を意識して過ごしましょう。バランスよく食事を取り適度に体を動かすとともに、就寝や起床時間のリズムを崩さないように気をつけてください。免疫力をアップして病気に負けない力をつけましょう。病気やけがのない、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

新年にまた、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。



睡眠のウソ？ ホント？



睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態って本当？



4時間睡眠を数日間続けると、脳の機能は酔っぱらいの時と同じくらいまで下がるそう。勉強に集中したり、スポーツ中のケガを防いだりするためにも、十分な睡眠が必要です。

寝だめは意味がないって本当？



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かもしれません。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと太りやすくなるって本当？



睡眠不足の状態を2日間以上続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、睡眠不足を解消する方法を考えましょう。

冬休みの健康生活 こんなことに気をつけて

食べ過ぎ	夜更かし	お酒などのアルコール	病気や事故
クリスマス・お正月は、おいしいものが多いので要注意！バランスよく栄養をとってね。	何かと忙しいお正月 気づけば深夜…なんてことがないように。メディアの使用はルールを決めて使おう！	誘われてもきっぱり断ろう。一見、ジュースに見えるお酒もあるので注意してね。 ※未成年者の飲酒は法律で禁止されています。	風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症が流行しやすい時期。感染症対策を心がけよう。お正月は交通量が増え事故も多くなるので、ルールを守り安全確認をしっかりとしよう。