



保健だより 冬休み直前号

H30.12.17
流山市立北部中学校 保健室

冬休みを元気に過ごすために気をつけたい**5つ**のこと

1. 早寝早起き

眠っている間には脳から3つのホルモンが出ます。

成長ホルモン	メラトニン	コルチゾール
骨や筋肉を成長させる。 また、お肌をきれいにする	睡眠を誘う。 気持ちを安定させる	スッキリと目覚めさせてくれる
不足 ↓ ☒ つかれがとれない・力(筋力)が落ちる	不足 ↓ ☒ イライラする・眠れなくなる	不足 ↓ ☒ 朝、起きられない・病気にかかりやすくなる

3つのホルモンがよく出る時間帯

8	9	10	11	12	am 1	2	3	4	5	6	7	8	(時)
				成長ホルモン					コルチゾール				
				メラトニン									

効果的に3つのホルモンを出すためには、「何時間寝るか」よりも、「何時に寝るか」が重要です。

冬休みに入っても睡眠リズムを乱さずに、元気に過ごしましょう。

3. かぜ予防



① うがい・手洗い

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から侵入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。かぜ予防にはうがいも効果があります。

② 適度な温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。閉めきった部屋の空気は換気で追い出す！

③ マスクをつける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。またマスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まり、粘膜にくっつきにくくなります。

2. 朝ごはん

朝食を食べることで体内の3つのスイッチを押すことができます。

脳が目覚ましスイッチ 脳に栄養が送られ脳が活発に動き出す ※主食…炭水化物(ご飯やパン等)	体の目覚ましスイッチ 体温を上昇させやる気を出す ※主菜…タンパク質(納豆、魚、肉、卵等)	便が出るクリーンスイッチ 体の調子を整える ※副菜…ビタミン、食物繊維等(野菜、果物、海草等)
--	--	--

朝食を食べないと、脳や体が目覚めず、勉強やスポーツに集中できません。朝は余裕をもって起き、朝ごはんをゆっくり噛んで食べられる時間を確保しましょう。

4. 運動

冬は寒くて外に出て運動するのが躊躇してしまいますね。

運動＝スポーツではありません。掃除や洗濯、買い物も立派な運動です。冬休みならではの運動を考え、実践してみましょう。

5. 家の手伝い

家の手伝いをしましょう。みなさんは大切な家族の一員です。年末の大掃除やお正月の準備の手伝いはとても良い機会です。



- おうちの方へ**
- 1学期に実施しました健康診断で、それぞれ治療や検査が必要な場合については、治療勧告をすでにお渡ししてあります。まだ受診されていない場合は冬休みを使ってぜひ受診してください。
 - また、治療勧告を受け取る前に、すでに医療機関にかかられている場合は報告書に保護者名を記入、押印の上ご提出ください。

