



冬休みを健康に過ごそう!

No.11 2023.12.25

函館市立赤川中学校 保健室

冬休みもいつもと同じ生活リズムで!

年末年始は生活リズムがくずれがち。運動不足や食べ過ぎにも注意が必要です。事故防止・健康管理・感染症予防を心がけて生活しましょう。

冬の事故防止・病気予防

- 歩道が凍っているとき、雪で道幅が狭くなっているときは、転倒事故や車の事故にあわないよう十分注意しましょう。
- とっさの時に手が使えるように手袋を着用し、ポケットから手を出しましょう。歩きスマホも危険です。
- ストーブやお湯による火傷、使い捨てカイロやホットカーペットによる低温火傷に注意。
- 感染症の予防に努めましょう。
 - ・うがい、手洗いをこまめに行う
 - ・自分のため、多くの人のために咳エチケット
 - ・不要不急の外出をさける
 - ・十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのよい食事、からだの免疫力・抵抗力を保つ



ダメ! 20歳未満の飲酒・喫煙

世界中のほとんどの国で、飲酒・喫煙の年齢制限があります。日本では、20歳未満の飲酒・喫煙を法律で禁止しています。

なぜ?

- 脳神経細胞に影響し、学習能力の低下や健全な発育を阻害することにつながる。
- 飲酒・喫煙の時期が早いほど依存症になりやすい。
- 若い細胞ほどダメージを受けやすい。
- 若者は、アルコールを分解する仕組みが未熟。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか? 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることによって体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

受験生にとっては大事な冬休み！

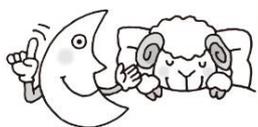
① 睡眠時間を確保。決まった時間に就寝・起床するリズムが大事。

○睡眠の大きな役割は、脳と体の疲労回復と記憶の定着。学習効果をあげるためにも、体の免疫力・抵抗力を保つためにも、夜はしっかりと眠る!!ことが大事。

② 1日3食、きちんと食べる

○脳の栄養は炭水化物(ごはん、パンなど)が分解されてできるブドウ糖です。特に朝食をちゃんと食べる習慣をつけてください。

○心身の疲労やストレスで不足になりがちなタンパク質、ビタミンB1・B2、カルシウム、免疫力を増強させるビタミンA・Cを補いましょう。要は1日3食、栄養のバランスよく食べることが大事です。



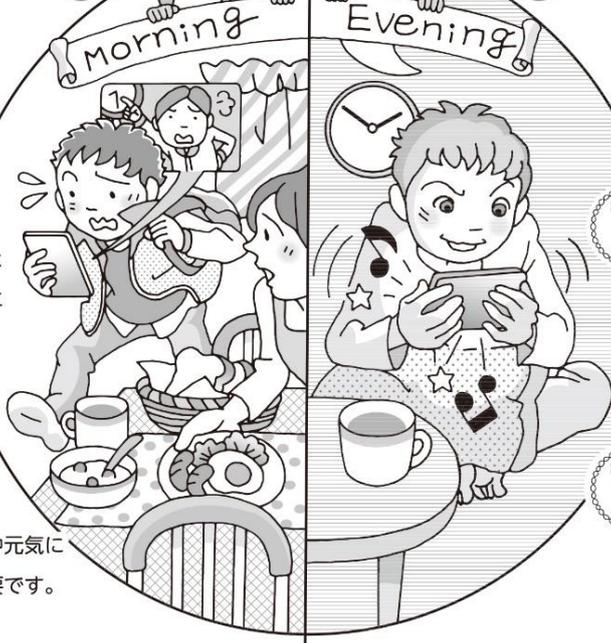
ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。