

# ほけんだよい冬休み

令和4年12月23日  
町田第二中学校  
保健室

いよいよ明日から冬休みが始まります。長い二学期を終えてみなさんのからだと心に変化はありましたか？

そんな自分と向き合って、癒すのがこの冬休みです。三学期を良いスタートで迎えらるよう有意義に時間を使い、始業式でみなさんに会えることを楽しみにしています。

そして、冬休み中の健康観察カードの記入も忘れずに行ってください。



**早寝・早起き・朝ごはんを心がけるために…**

## 光・暗闇・外遊びが大切！

そうなの？と驚いた人も多いのではないのでしょうか。もちろん、早寝・早起き・朝ごはんは、みなさんの成長に欠かせないことです。ですが、心がけだけではなかなか難しいのがこの早寝・早起き・朝ごはんですよね。

そこで、自然と生活リズムが整うために大切になってくるのが光・暗闇・外遊びです。今から説明することを行動に移すだけで、規則正しい生活が送れると思うと試してみたくありませんか？

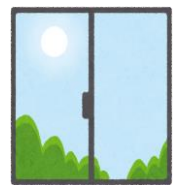
### 光 寝る前にカーテンを開けてみる



寝る前にカーテンを開けることで、朝には太陽の光で目覚めることができるのです。そして、朝一番に太陽を浴びることで体内時計がリセットされ、からだが起きる準備を始められます。

もちろん、部屋の日当たりが悪く、太陽の光が入ってこないという人もいるかもしれませんが、さすがに明るくなったときには目をつぶっていても光はとらえるので、やってみてください。

防犯上少し怖いという人もいるかもしれませんが、無理はしないでください。



### 暗闇 夜は光るものを遠ざけてみる

朝には大切な光ですが、寝るときには睡眠の質を下げってしまう要因になってしまいます。そのため、携帯やテレビの光からは、遅くとも眠りにつく30分前から遠ざけることをおすすめします。

### 外遊び 太陽が出ている間に外でからだを動かしてみる

学校では昼休みに、外で元気よく遊んでいるみなさんの姿を毎日目にしています。実は、外遊びは夜の眠りに繋がる、とても良いことなのです。寒さが厳しくなり、家でゆっくりしたい気持ちもありますが、冬休みは三間（時間・空間・仲間）に少し余裕が持てると思います。

習い事や部活、勉強もあるかもしれませんが、外遊びも大切であることを忘れないでほしいです。

# 寒さ対策に努めましょう

昨日が冬至と言われ、太陽が出ている時間が一年で一番短く、夜が長い日でした。ここから、少しずつ日が沈む時間が遅くはなりますが、まだまだ寒さは厳しくなっていきます。冬休みを元気に過ごすためにも、温めるポイントを確認しましょう。

## 3つの首<sup>あたた</sup>を温めて体<sup>からだ</sup>ポカポカ



きた かぜ  
北風がピューツと吹いたら、  
からだ  
体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中している<sup>あたた</sup>ので、温めると体<sup>からだ</sup>の内側からポカポカするのです。

くび  
首  
ネックウォーマーをつけたり、  
ハイネックの服を選ぼう

てくび  
手首  
外に行くときは  
てぶくろ わす  
手袋を忘れずに

あしくび  
足首  
締めつけない、  
あつで くつした  
厚手の靴下が◎



からだ  
体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

他にも、温かいものを食べたり、湯船に浸かったり、からだの内側からも外側からも温める方法があると思います。冬を楽しみながら、寒さを乗り越えていきましょう。



## 睡眠のウソ？ホント？

規則正しい生活を送るために大切になってくる睡眠ですが、みなさんは睡眠についての正確な情報は知っていますか？冬休み以外でも心がけてほしい内容なので、頭の片隅に置いておいてもらえると嬉しいです。

### Q.昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

#### A.ウソX

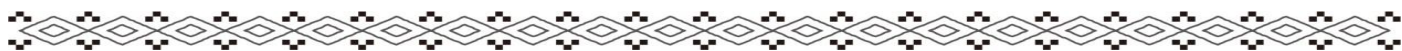
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ。ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。



### Q.寝だめは意味がないってホント？

#### A.ホントO

週末や冬休みに平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。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いきましょう。



家のことや自分のことを整理するには冬休みは良い機会だと思います。やり残したことはないか今一度確認を！大きな病気、けがには十分気を付け、新年を迎えましょう。では、よいお年を！



手洗い・うがい・消毒やるんなら徹底的にだ...！！