

紀中のみなさん2学期末テストお疲れさまでした！勉強の成果は発揮できましたか？  
テストが返ってくるのが楽しみな人も、そうでない人も…提出物は期限内に必ず提出しましょう！

**ぐっすり快眠のコツ**

「眠ろうとしても眠れない」という経験、みなさんにもあるのではないのでしょうか。心配事があるときや、大事な試合の前の日、寝る前にスマホを触るのが習慣化している…など、いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間！とっておきの快眠のコツをお伝えします！

**こんなことはありませんか**

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝付けない
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間の割に熟睡している感じがしない



**「眠れない」を解消！快眠のコツ**

快眠のためにできることはたくさんあります！ 始められそうなことから試してみてください。 	<b>①寝る・起きる時刻を一定に</b> 夜更かしや寝ぼろ、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意！毎日同じ時刻に寝て、起きることを習慣に。	<b>②睡眠時間にこだわらない</b> 睡眠時間にももちろん個人差があります。「毎日〇時間眠る！」という厳しい目標を立てなくてもOK	<b>③太陽の光を浴びる</b> 太陽の光には体内時計を調整する役割があります。早朝に浴びると、自然に夜眠くなります。
<b>④適度な運動</b> ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。普段運動をしていない人は、日中に汗ばむ程度の運動を目指しましょう。	<b>⑥ストレス解消法を見つける</b> ストレスは眠りの大敵！音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。	<b>⑥寝る前に心身のリラックス</b> ぬるめのお風呂に入ったり、好きなことに触れる時間を作ったりして、心と体をリラックスさせましょう。	<b>⑦眠りやすい環境を整える</b> 寝具や照明を自分に合ったものに。また、睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。

**おまけ・・・「寝だめ」について**

休日にまとめて寝る「寝だめ」をしても、次の週に少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。睡眠を「ためる」ことはできません。しかも、寝だめをして朝起きる時間が遅くなると、眠くなる時間も遅くなります。平日・休日に問わず、起床時刻は毎日同じにしましょう。

**今年の冬は、例年とは少し違ったものになるかもしれません。  
そんなとき気をつけてほしい冬の健康・安全についてお知らせします。**

寒くても換気は徹底！服装や防寒具で上手に調節して！  
今年は感染症対策で、例年よりも教室の換気を徹底しています。これからどんどん寒くなりますが、中着や学校で許可されている防寒具（ブランケット等）を使って換気に協力してください。  
教室の換気は保健委員会が中心に取り組んでいます！  
みなさんご協力を！



**SNSトラブルに注意！**

去年、SNSから犯罪被害にあった18歳未満の子供は2082人\*。被害者数は過去最多で、特に中学生は847人（前年比+223人）と大幅に増加しました。

会社員の男がSNSで中3女子と通話中、脅迫して裸にさせ、その状況をビデオ通話で録画した。

会社員の男が女子中学生になりすまし、SNSを通じて知り合った男子中学生に、スマホで撮影した全裸の動画を送信させた。

便利で楽しいはずのSNSがこんな恐ろしい事件につながってしまうことがあります。今年は家で過ごす時間も長くなると思いますが、使い方には十分注意！

\*警察庁「令和元年における少年非行、児童虐待及び子供の性被害の状況」



**マスクによるトラブルいろいろ**

マスクを長時間付けていることによって、摩擦でニキビができたり、肌が乾燥したりする人が増えているそうです！  
ガーゼの間にはさんで摩擦を軽減したり、しっかり保湿をしたりして肌のトラブルを防ぎましょう。  
また、マスクで口呼吸になる人も増えているそうです。口呼吸をしていると口内が乾燥してしまいます。  
気が付いたときに意識して鼻呼吸に切り替えて！  
最後に、世界中でポイ捨てされたマスクが急増しています！付けていたマスクのヒモがちぎれてしまうなどしてゴミになったときは、ビニール袋等に入れて必ず自分で処分しましょう。

**お酒・タバコは、ダメ！絶対**

未成年の飲酒・喫煙は、法律で禁止されています。これは、成長期であるみなさんの脳や体のさまざまな臓器に深刻な影響を与えるからです。さらに「依存症」になると、お酒・タバコなしではいられなくなります。これも年齢が低いほど短期間でなる危険が高くなります。大事なものは最初の1口、1本を断ること！強い意志を持ってください。