

ほけんだより



1, 2年生

2021年
1月19日
貴志中学校

3学期がスタートして2週間が経とうとしています。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず、一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。学年の締めくくりとなる3学期、新しい目標に向かってますます成長する皆さんに期待しています。体調には気をつけて、健康で楽しい学校生活を送りましょう！

みんなの願いが
かなう1年であり
ますように…。

引き続き、コロナ・インフルエンザ・かぜ等の感染症予防を！

分かっていることばかりですが、引き続き実行して下さい！

手洗い・消毒を積極的にしよう！



水分をこまめに取ろう！
胃酸の殺菌効果が予防になるよ！



十分な睡眠、バランスのよい食事、
適度な運動で免疫力UP!!!



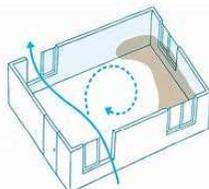
人ごみの中へ出かけることは、ひかえよう！



マスクの着用



こまめな換気



効対廊
果角下
的に側
で開と
すけ窓
側と



“笑う”だけで、
心もからだも元気アップ↑



“笑う”と他にもいろいろなおいことが

脳の働きがよくなる

血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる

幸福感がアップする

私たちの体は、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。

でも、大丈夫！そんな病気のもとをナチュラルキラー細胞というリンパ球が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると元気をなくします。

睡眠について考えてみよう！



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

原因はあれ!?

外国に行っていないのに 時差ぼけ?

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

Aさんの生活リズム

| | 就寝 | 真ん中の時刻 | 起床 |
|----|-------|--------|-------|
| 平日 | 22:00 | 2:30 | 7:00 |
| 休日 | 1:00 | 6:00 | 11:00 |



平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

笑う門には福来たる 寒い日も、雨の日も、
Smileでいこう☺



大笑いしなくても、笑顔だけで
効果はあるそうです

