

# 保健だより 2月



令和8.2.2  
大楽毛中学校  
養護教諭

## 生活リズムは戻りましたか？

3学期が始まり、約3週間が経ちましたが、元の生活リズムに戻ったかな？特に月曜日に眠そうな人が多いような気がします。

## あなたの睡眠リズムを乱している犯人は何だ!?

遅い時間まで音楽を聴く

夜遅くまで明るいテレビ

無理な勉強で夜更かし

暗い部屋ですっとスマホ

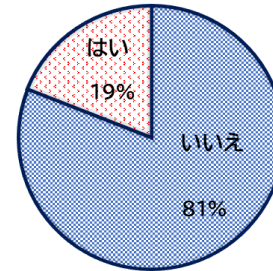


これらは、脳に強い刺激を与え、脳が眠たくなるのを妨げてしまいます。その結果、眠たくなるまでに時間がかかったり、睡眠の質が低くなったりしてしまいます。睡眠リズムが、乱れている そのあなた！犯人を特定して、改善しましょう。

## ～冬休みの健康調べより～



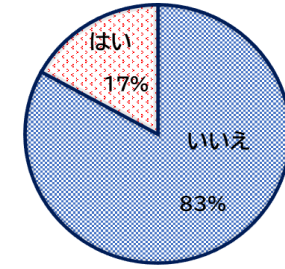
★冬休み中、病気をしましたか？



- \*新型コロナウイルス感染症
- \*風邪(多数)
- \*発熱



★冬休み中、ケガをしましたか？



- \*切傷
- \*滑って転んだ
- \*爪が折れた
- \*ドアに足の指をぶつけた。
- \*靴擦れ
- \*腱鞘炎 など

### 冬休みの思い出

※一部抜粋

残念ながら、風邪などを引いてしまい体調を崩した人もいましたが、みんな楽しく過ごせたようですね。

- \*冬休み中に映画館で、国宝を2回みにいった。
- \*宿題をやっていなくて、前の日にやったけど終わらなくて地獄をみた。
- \*寒かった。年越しの瞬間を温泉で過ごした。
- \*お年玉大量。
- \*初めて紅白を最後までみた。
- \*友達と朝一で日の出を見に行った。
- \*余裕を持って宿題を終わらせられたから、いっぱい遊べたし、家でダラダラできた。
- \*受験に向けて頑張れた。
- \*勉強をして寝不足になってしまった。
- \*とにかく筋トレとランニングをずっとしてました。あと面接練習。



## 湯冷めに注意!

とくに寒い季節は、湯ふねにつかって温まると気持ちがいいですね。ただし、ほかほかになってお風呂から出た後は、湯冷めに注意が必要です。

### A 湯冷めの原因

- ・髪の毛がぬれている
- ・パジャマだけを着ている
- ・素足でいる
- ・冷たい水を飲んでいる
- ・お風呂から出てテレビを見ている

### ほかほかで布団に入るためのポイント

- ・髪をしっかり乾かす
- ・あたたかい飲み物を飲む
- ・カーディガンなどをはおる
- ・靴下をはく

