

# 保健だより 12月号

令和5年12月  
宇都宮市立瑞穂野中学校  
保健室

12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のこと。この日に湯船にゆずを浮かべた「ゆず湯」に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。

実際に「ゆず湯」はゆずの果皮に含まれる成分であるリモネンが湯に溶けて皮膚から浸透し、毛細血管を刺激して血行を促進し、身体を温める効果があります。ぜひ「ゆず湯」に入って元気に冬を乗り越えましょう。

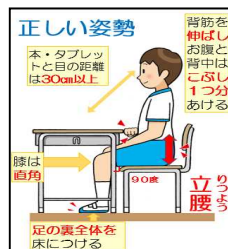


## あなたの姿勢は大丈夫？ ～正しい姿勢の呼びかけを行いました～

11月13～17日に保健委員会による正しい姿勢の呼びかけを行いました。よくない姿勢が習慣化すると、骨や筋肉への負担が大きくなり痛みが出たり、内臓が圧迫されて脳や全身に酸素が回らなくなり疲れやすくなったり、視力の低下の原因になります。また、頬杖をついていると歯並びが悪くなったり顎がゆがんだり、体にさまざまな悪影響を及ぼします。引き続き、正しい姿勢を意識して生活を送りましょう。

### 【生徒の感想】

- ・姿勢の呼びかけを通して、僕も無意識に猫背になっていたことに気付けたので、正しい姿勢を今後も続けていきたいです。
- ・姿勢を良くすると、授業により集中できたので、これからも続けていきたいです。



## インフルエンザの

### 感染経路3つ

を知って  
予防しよう

インフルエンザが流行しています。規則正しい生活を送ったり、ストレスを上手に発散して免疫力を高めるとともに、感染経路を知り、予防に努めましょう。

#### 空気感染



空気中にふわふわ浮いているウイルスを吸い込む。

予防法：換気をする！

#### 飛沫感染



感染している人のくしゃみや咳で飛び出たウイルスを吸い込む。

予防法：マスクを着用する！

#### 接触感染



ウイルスのついたものを触った手で、自分の口や鼻、目などを触る。

予防法：手をしっかり洗う！

12月1日は  
世界エイズデー

予防の第一歩は

### 「正しく知ること」

エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV感染＝エイズではありません。

HIVはとても弱いウイルスです。HIVに感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。

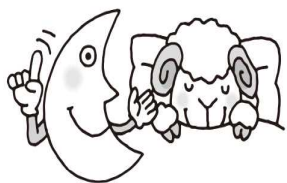
でも、コンドームを正しく使用しない性行為



には、感染のリスクが。また、よく知らない相手との性行為も避けましょう。「たった1回」が、人生に大きな影響を与えるかもしれません。

HIVについて正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止にもつながります。





# 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。

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

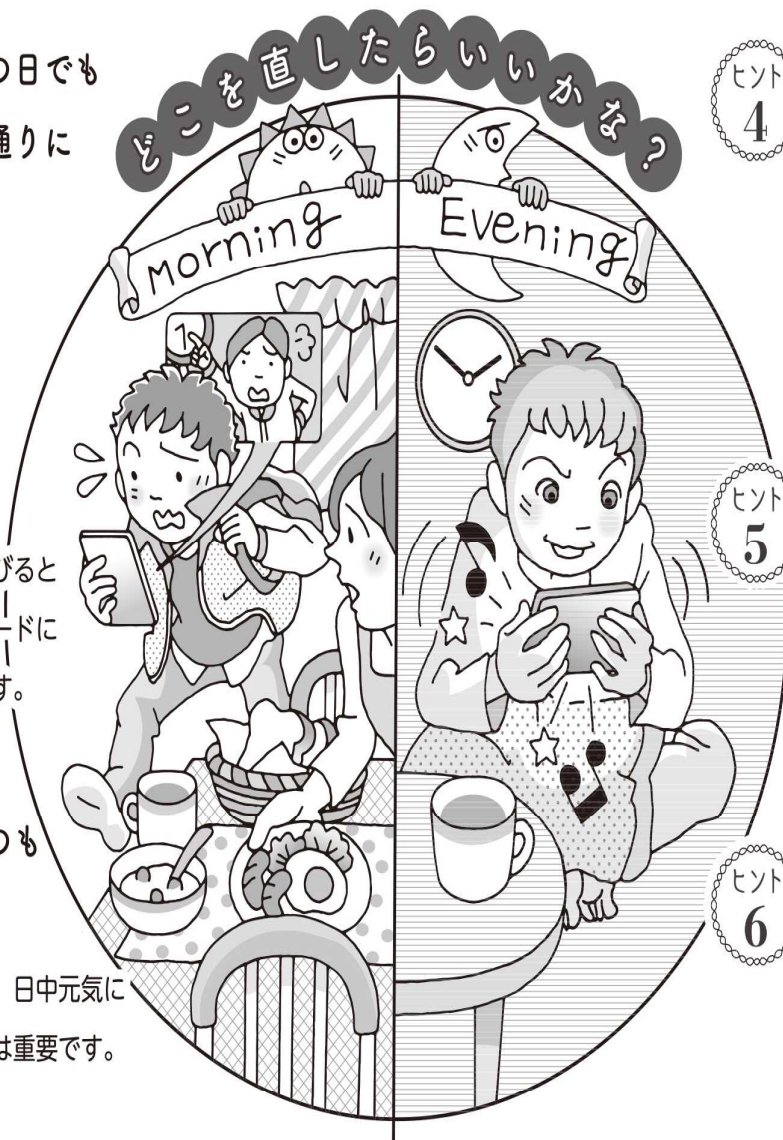
眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG

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。

心配こ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。

12月の保健目標

冬の健康生活を考えよう

