

ほけんだより 12月号

～12月の保健目標～

室内の換気に
気をつけよう



あと1か月で新年を迎えます。今年立てた目標は達成できたでしょうか？達成できなくても目標に向かって頑張ることができたらいいと思います。1年の締めくくりを健康に過ごせるように、手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠クイズ

これってウソ？ホント？

Q1 日本の学生は、世界一睡眠時間が短いってホント？



ホント

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名です。「夜ふかし」の時間も世界一長いと言われています。

Q2 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？



ホント

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がると言われていいます。授業に集中したり、ケガを予防するためにも十分な睡眠をとしましょう。

Q3 いびきをかいている時は、ぐっすり眠っているってホント？



ウソ

呼吸がしづらいためいびきをかきます。グッスリ眠っているわけではありません。

Q4 昼寝をすると夜眠れなくなるとホント？



ウソ

30分程度の昼寝なら大丈夫です。眠気が解消して頭もスッキリします！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると夜の眠りに影響を与えることがあります。

Q5 寝だめは意味がないってホント？



ホント

休日に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かもしれません。眠る時間のリズムを整えることで、睡眠の質を上げることが意識しましょう。

Q6 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？

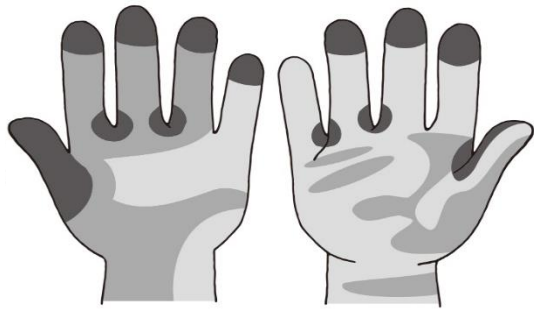


ホント

睡眠不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発になります。食べすぎたり、脂っぽい食べ物が欲しくなったりするので、睡眠不足には気を付けましょう。

てあら
手洗い！ここに

き
気をつけて



ちゅうい
注意して洗おう



すこ
少しがんばって洗おう



かなり
がんばって洗おう



みんなの質問コーナー

～みなさんが募集箱に入れてくれた
質問にお答えします！～

★熱や風邪になるのは何ですか？

・熱や風邪はおもにウイルスが原因によって起こります。80～90%がウイルスが原因と言われています。夜遅くまで起きていたり、朝食を食べなかったりするなど、生活リズムが乱れていると免疫力が低下し、風邪にかかりやすくなります。これからの季節はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。手洗いうがいをしっかりと行い、生活リズムを整えましょう。



ちょうどいい湿度

寒くなり、乾燥する季節となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどウイルスは寒くて、乾燥した場所が大好き！ウイルスは乾燥した空気中をフワフワ移動し、口や鼻から人の体の中に侵入します。乾燥を放っておくとどんどんウイルスが漂ってしまいます。そこで、ウイルス対策に効果的なものが**加湿**です。



～湿度の目安～

✕ 40%以下 …カラカラ。ウイルスが増える、活発になる。

○ 40～60% …ウイルスが増えたり、活発になりにくい。

▲ 60%以上 …ジメジメ。ダニやカビが発生しやすい。

部屋の温度は18度～28度がちょうどいい！