

# ほけんだより



県立明石高校  
保健環境部

冬本番です。今年は9月以降、インフルエンザなどの感染症の流行が続いています。受験や、部活、友人と遊ぶことも、忙しい人こそ、免疫力を高めましょう。そのためには、睡眠と、朝・昼・夕の3食の食事が大事です。生活リズムの崩れがちな時ですが、『早寝早起き朝ごはん』で元気に冬を過ごしましょう！基本の手洗い・うがいも忘れずに！！

## 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1日は世界エイズデーです。エイズや性感染症について、他人事と思ってい  
ませんか？実は近年、性感染症である梅毒が急増しているそうです。梅毒は自覚症  
状が少なく気づきにくいので、知らず知らずに何人もの人に移している…というケー  
スもあるそう。今は他人事でも、将来のために、正しい知識と行動を覚えておいてく  
ださいね！エイズや梅毒などについては、感染の不安がある時には、各地域の保健  
所で無料で匿名で検査を受けることができます。

なんでダメなの？

## お酒とたばこ



お酒

**脳**や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

**若**いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

12月14日(木)明石少年サポートセンターより講師の先生をお招きして、薬物乱用防止講座を予定  
しています。薬物だけでなく、冬休み、友人や親戚などで集まると、もしかするとお酒やたばこなどの誘惑が  
あるかもしれません。もしもの時のために、自分にピッタリの断り方を考えておくのはどうでしょう？

生徒保健委員が書いてくれました！！

今回は『冷え対策』についてです。

## 血行を良くして寒い冬を越そう！

血液には、体の末端に酸素や栄養素だけでなく、熱を運ぶはたらきも  
あります。血液の巡りを良くして、冷えを軽減させよう！！

- 冷えやむくみを感じる
- よく肩がこる
- 肌トラブルが多い
- あかぎれ・しもやけ
- 寝起きが悪い

〈全身の血行を良くするふくらませ術〉

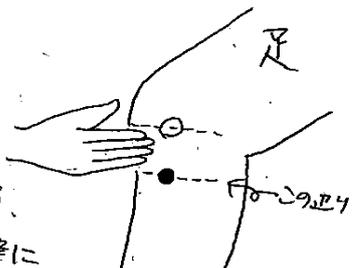
① ふくらませをもち・温める  
→お風呂でもめはより高い効果。

② ツボを押す

→ひざからすねの  
肩に落ちて「足三里」  
というツボがあります。

★ふくらませをもち降に

ツボを刺激することでより効果的。



当てはまたら **血行不良!!**

→ 血行を良くするには、

- 十分な水分補給
- 定期的に手足を伸ばして  
ストレッチ... などが効果的。