ほけんだより－冬休み編－

令和５年 12 月 14 日
輪島市立東陽中学校 保健室

あと１週間ほどで冬休みがはじまります。
休みが続くと生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。
また、石川県でもインフルエンザの流行が拡大し、１１月２９日付でインフルエンザ警報が発令されています。
規則正しい生活、基本的な感染対策を心がけていきましょう。

保護者の方へ

本日、マイヘルスを配付いたしました。
2 学期の身長・体重・視力、耳鼻科検診の結果（1 年生のみ）が記載されています。
確認されましたら、表紙の 2 学期の欄に押印し、12 月 20 日（水）までに学校へご提出ください。

冬休みの過ごし方

電子機器の使いすぎに注意する

規則正しい生活リズムを意識する

基本的な感染対策を心がける

インフルエンザが流行しています！

今年は例年以上にインフルエンザが流行しています。冬休み中も規則正しい生活を意識し、免疫力を高めていくことが大切です。また、手洗い、消毒、うがい等の基本的な感染対策を改めて心がけてください。
さらに、人混みに行くときはマスクをつけるなど状況に応じた感染対策を意識しましょう。

体を動かす

温かいものを食べて体を中から温める

お風呂で体を温める

暖かい服を着る

体を温めるとどうなる？

- 免疫力があがる
- 体内のさまざまな機能を調整してくれる自律神経が整う
- ストレスが軽減する

低温やけどに注意！

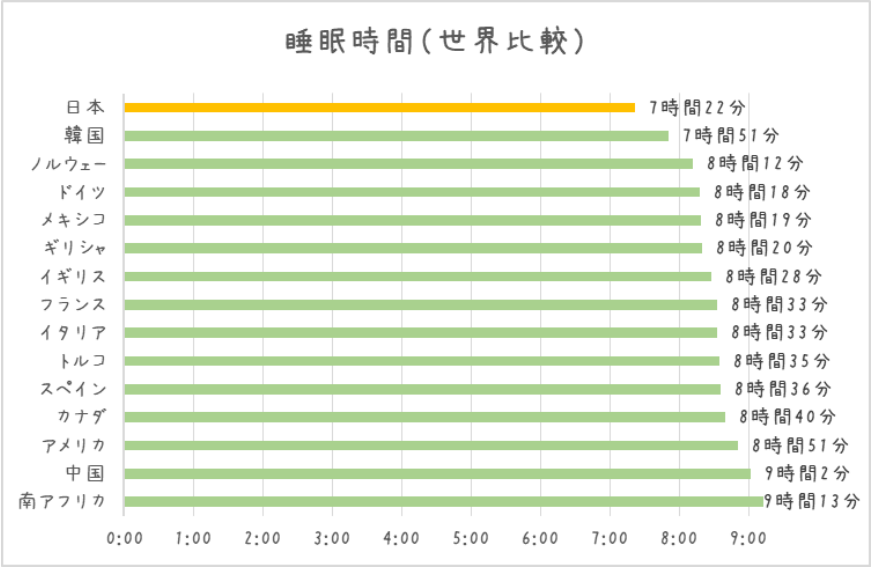
冬の必需品ともいえる暖房器具。
体を温めるには便利で気持ち良いですが、
長時間の使用でやけどの危険があります。
低温やけどは普通のやけどよりも熱さ、痛みを感じにくく、自分でも気づかないうちに重症化してしまうことがあります。
そのため、長時間の使用には注意しましょう。

しっかりと体調管理をして充実した冬休みを過ごしましょう。

睡眠のウソ、ホント？

日本人は世界でも
トップクラスに睡眠時間が短い？

ホント！



経済協力開発機構（OECD）が
世界33か国を対象に調査
（2021）

33か国の平均は「8時間28分」
日本人の平均は「7時間22分」
33か国でいちばん短い！

睡眠不足の影響

- 免疫力の低下
- ホルモンバランスの乱れ
  →太りやすくなる
- 目覚めが悪い
  →眠気や疲れがとれない
- 日中のパフォーマンス低下
- 事故やミスの危険増加

睡眠不足の運転は飲酒運転と同じくらい危険？

ホント！

自転車の運転も危険！

睡眠不足の状態では判断力や効率が低下することがこれまでの研究からわかっています。
睡眠が不足すると本人も認識していないほど瞬間的な居眠り（マイクロスリープ）をしてしまいます。
そのため、睡眠不足の状態での運転はアルコールや薬物摂取時の運転と同じくらい危険といわれています。

昼寝をすると夜眠れなくなる？

ウソ！

15時頃までに30分以内の睡眠であれば昼寝をしても大丈夫です。
14時頃は体内時計の仕組み上、どうしても眠くなる時間帯なので、眠気に逆らうよりも、そのまま眠ってしまったほうがよいともいわれはじめています。ただし、30分以上の昼寝は起きてからの集中力が低下してしまうため注意が必要です。また、夕方以降に眠ると夜遅くまで眠れなくなるので、気を付けましょう。

いびきをかいているときはぐっすり眠っている？

ウソ！

いびきをかく人は寝ている間の呼吸がしづらく、睡眠中に取り込める酸素の量が減るため、睡眠の質が低下している可能性が高いです。
そのため、いびきをかいているときはむしろぐっすり眠れていないと考えられます。いびきの原因には肥満やアレルギー性鼻炎、飲酒、疲労、呼吸器系の病気などさまざまなものがあるため、原因にあった対処をしていくことが大切です。

寝だめは意味がない？

ホント！

睡眠不足が蓄積されて慢性化されている状態を「睡眠負債」といいます。
ある実験では、1日40分、睡眠時間が足りなかった場合には睡眠負債が解消されるまでに3週間かかることがわかっています。
休日に寝だめをしても、たまりにたまった負債の一部を返済しているにすぎず、睡眠不足を完全に解消することはできないのです。
また、休日にたくさん寝て、平日に備えるという睡眠貯金もできません。