



12月号
2024.12.3 No10

下松工業高等学校 定時制 保健室

～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

やっと朝晩の冷え込みで紅葉シーズン到来。しかし、寒暖差の激しさで体調を崩したり、インフルエンザなどの感染症も増加しています。登校後に手洗い・うがいをしている生徒を見かけました。入学以来ずっと続けているとか。この継続こそ健康の源ですね。みなさんも真似てみませんか？

12月の目標

冬の健康管理をしっかりとしよう！



～体重測定時の生活アンケートより～

睡眠リズムの乱れ 気になります

12時までに寝ている生徒は、約半数で、そのほとんどの生徒が朝からバイト等があるようです。

残りの半数は、1時、3時、明け方の4時以降に寝ると答えています。起きるのも昼前後と答えています。睡眠時間は十分でも目の痛み、だるさ、やる気が出ないと心身の不調を訴えています。



生徒の体調面 気になります

体の疲れ、目の疲れ、腰痛、やる気が出ない、眠れない、不安や心配事があると約半数の生徒が訴えています。

習慣を変えることは、難しいことですが、この冬休みを活用して、試してみよう！

◎ 朝、起きた時に、朝日を浴びよう

人間には、体内時計というものがあって、およそ、24時間で周期を刻んでいます。

しかし、体内時計は、少しずつズレてくるので、そのズレをリセットするのが目に入る光です。朝起きてから一番に朝日を浴びるとズレが修正され、快適な1日をスタートできます。

反対に夜に浴びる光線は、体内時計をズレさせる原因になります。

この光を「ブルーライト」といいます。ブルーライトは、目に見える光線で目の奥まで届きます。また、メラトニンという睡眠に関わるホルモンを作るところにも影響を与えます。そのため、長時間見続けると、目が疲れたり、夜眠れなくなったりします。



NOメディアタイムを作ろう！

◎ 夜、スマホ、ゲームなどの光（ブルーライト）を出す機器の使用をさげよう

あなたは、一日どれくらいスマホを利用していますか？学校内でも、スマホを片手に見入っている姿をよく見ます。スマホは便利な道具ですが、「依存性」があることを自覚し、スマホをみない時間を意識して作ってほしいと思います。



期末考査が終わると、すぐに冬休み！クリスマスやお正月と楽しい行事もありますね。
誘惑に負けず、楽しい冬休みを送りましょう。

ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



食べすぎに注意



誘われても断る



夜更かしをしない



体を動かそう

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



感染症予防の3原則

しっかり感染予防
をしよう。

✓
バランスの
とれた食事

✓
適度な
運動

✓
予防接種

✓
十分な睡眠

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



12月のハッピーバースデー

藤本 歩希 長井 龍輝

寒い時期で
すが、温か
みを感じま
すね！



誕生月の花 ポインセチア 「聖夜」「幸運を祈る」「思いやり」

今年はどんな年になりましたか？来年もさらなる飛躍を願っています。