

ほけんだより 1 月号

境高等学校 保健室

冬休みはどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えたでしょうか。まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう人もいるかもしれません。

冬は日照時間が短いため、幸せホルモンと呼ばれる“セロトニン”と睡眠ホルモンと呼ばれる“メラトニン”的分泌に影響が出ると言われています。その結果、気分が落ち込みやすくなったり、睡眠の質が下がって昼間に眠気を感じやすくなることも…。そんなときは、休み時間に教室のベランダで日光浴をするのがオススメ！新鮮な空気を吸って、しっかり光を浴びることで頭もすっきりします。

冬も水分補給を忘れずに



なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



体温を上げて元気に活動！

寒い日が続いています。「朝、起きるのがつらい」「外へ出かけたり、運動したりするのがおっくう」だと思う人もいるでしょう。

そんなときは、体温を上げる行動を意識して！ 体温が上がると、自然に活動的になれます。特に、朝食をしっかり食べて、午前中から元気に活動しましょう。

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む (体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



共通テストまであと少し…！ 最後まで自分の力が發揮できるよう、健康管理もしっかりお願いします。



馬 うま く 休もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう