

12月のほけんだより

12月号 R4. 12. 2
銚子西中 保健室

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにす大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう！



感染対策にピッタリな湿度は？

ガハハ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは湿度が低く、乾燥した空気では活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても
快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

クリスマスのへえ～そうなんだ！

へえ～その① 日本のクリスマスは戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたといわれています。

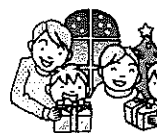
へえ～その② サンタクロースは実在した

キリスト教の神父、Santa Clausさんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る優しい人だったそう。



へえ～その③ 「恋人同士のイベント」は日本だけ

クリスマスは「Christ」（キリスト）と「mas」（礼拝）を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日。海外では家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



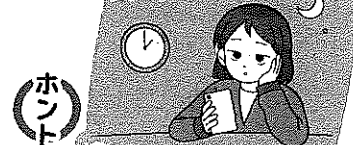
カゼなどひかないように、あったかくして楽しんでくださいね。

睡眠のウン？ホント？



Q 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。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q 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そう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q 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？

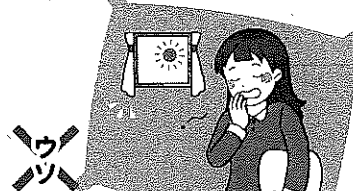
ウソ



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをいって眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝をすると
夜眠れなくなるってホント？

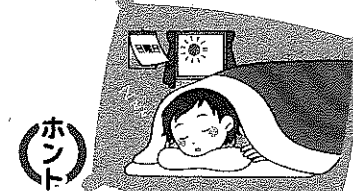
ウソ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめは
意味がないってホント？

ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q 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。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、睡眠不足を解消する方法を考えましょう。

睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を
知ろう

★長 ぐっすり眠ればオールOK！
…というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を
意識しよう

★夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を
取り入れよう

★昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみようといいかも。

いつもと違う睡眠には
要注意！

★い いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけにくいなど、いつもと違う状態が続いていけば、早めに病院で相談しましょう。