



12月号 R5. 12. 5  
銚子西中 保健室

一般的に売られているクリスマスツリーはプラスチック製が多くなりましたが、本当は何の木か知っていますか？答えは「もみの木」。クリスマス・キャロルにも歌われていますね。

もみの木は常緑樹で、冬も葉が散らないことから強い生命力の象徴とも言われています。冬休み中、皆さんももみの木のように元気に過ごしてくださいね。

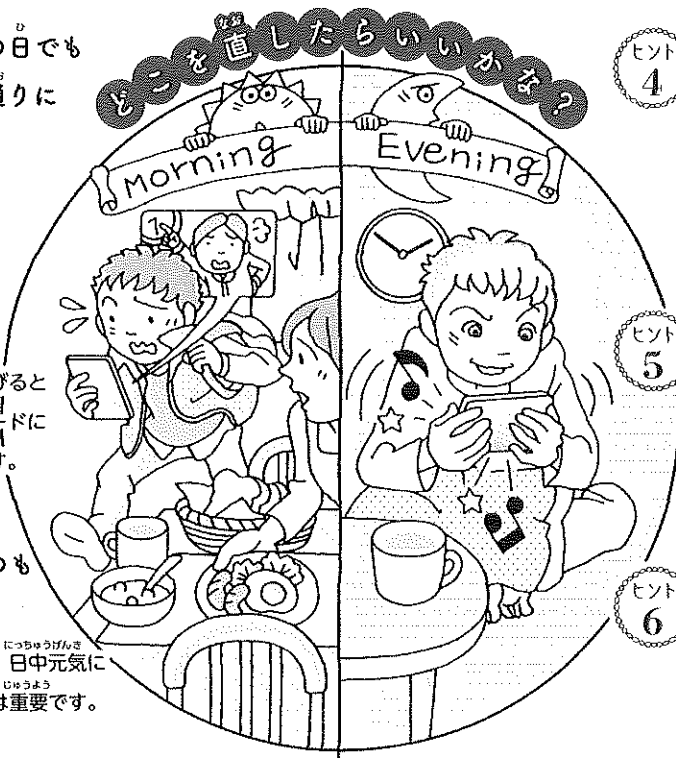


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**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。

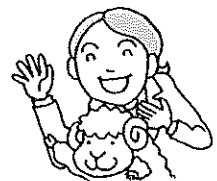


**ヒント 4** エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**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。

# 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



## 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

## 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作り

ましょう。食べ物からとることもできます。



### ビタミンD

きのこ類、魚など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

## カイロで暖まると鉄が

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります  
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます  
 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています  
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります  
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。ですが、これらは差別や偏見につながるかも。

## 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



悩みがあったら相談してね ~電話相談~

- 24時間子供 SOS ダイヤル (全国共通) ☎0120-0-78310
- 千葉県子どもと親のサポートセンター (24時間) ☎0120-415-446
- 千葉いのちの電話 (24時間) ☎043-227-3900