



学校保健委員会で話題に上がった「睡眠の質」について、ぐっすり眠るためのヒントとして少し紹介しています。また、12月に行ったエイズデーキャンペーンの様子、11月に実施したメディアデトックス週間の結果について(裏面)ご覧ください。



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。

ここを直したらいいかな？

Morning Evening

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。

12月1日は
世界
エイズデー



12月1日は「世界エイズデー」でした。今年度の世界エイズデーキャンペーンのテーマは「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。アップデートHIV」です。本校図書館でも世界エイズデーパネル展示コーナーを設置し、紹介していただきました。この機会に、最新の知識の普及を通じ、差別・偏見の解消につなげていきたいですね。



本校でも、12月4日の登校時に世界エイズデーの啓発としてリーフレットを配布しました。
受け取ってくれたみなさん、ありがとうございました。

保健室からつぶやき・・・

鳥取県でインフルエンザ警報が続いていますね。短い休みではありますが、生活リズムを崩さないように体調管理に気を付けながら過ごしましょう。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。