

保健だより 冬休み

令和5年12月22日
金山中学校保健室

有意義な冬休みにするために、毎日の体調管理を継続しましょう。冬休みはさまざまなイベントがあり、生活リズムが乱れやすくなりますが、決まった時間に起床・就寝することを意識して生活できるようにしてほしいです。

また、寒さや疲れから体調を崩したりけがにつながったりしないように、心と体の休養もしっかりとりましょう。

冬休みを
元気に
過ごすための

**5つの
ポイント!**

朝は、早起きをする



夜は、早く寝る



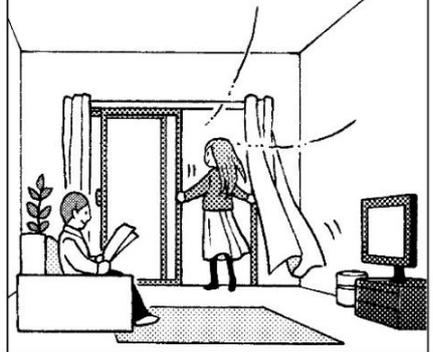
ご飯をしっかり食べる



うがい・手洗いをする



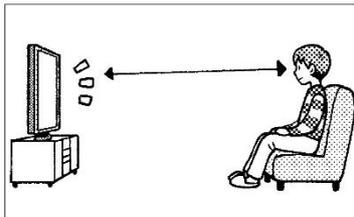
こまめに換気をする



長期休業中は自宅で過ごす時間が増え、特に冬季は屋内で過ごすことが多くなることで、メディアに接する時間も長くなります。家庭でのルールをもう一度確認して、視力低下や睡眠不足にならないように気をつけましょう。

こまめに目を休めることも意識しながら、適切な使用を心がけてください。

デジタル機器との付き合い方



画面との距離が近いと目が疲れるので、適度な距離を保ち、近づいて見ないようにしましょう。



スマホの画面などから出ているブルーライトは睡眠を妨げるので、就寝前の使用は控えましょう。



ずっと近くを見続けていると目が疲れてくるため、ときどき遠くを見て目を休めましょう。

“質の高い睡眠”を意識して過ごそう

体内時計を整える3つのポイント

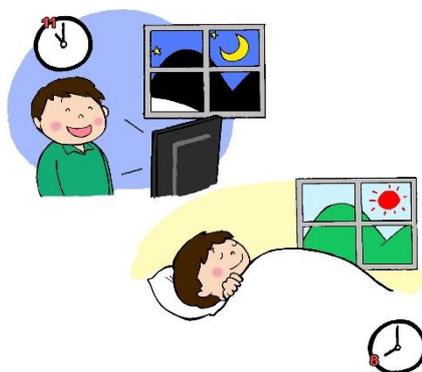
- 光
 - ・朝強い光を浴びる
- 食事
 - ・毎日同じ時間にとる
 - ・夕食は就寝の2～3時間前に済ませる
- 運動
 - ・軽く汗ばむ程度の適度な運動が効果的



良い生活リズムをつくるための3つのポイント

- 眠りの持続時間
 - ・就寝中は目を覚ますことなく7～8時間以上眠る
- 眠りのリズム
 - ・毎日の起床時刻をそろえることを意識する
 - ・日によってばらつきがあっても、目標時刻の30分前後内のずれにおさめる
- 眠りの時間帯
 - ・平日、休日ともに夜7時～朝7時の間に眠る

休日の「夜更かし朝寝坊」に気をつけよう



平日と休日で起床時刻が2時間以上ずれると、休日明けの不調につながりやすいといわれています。夜更かしが続くことで、体内時計がずれてしまうことが原因です。

しかし、平日の睡眠不足が続いたときには、休日に補うしかありません。そのようなときは、朝寝坊はせずに、就寝時刻を早めることで睡眠時間を確保しましょう。冬休み中も、“早く眠れる日に早めに就寝する”ことを意識して過ごしてください。

保護者の皆様へ —健康カードを配付します—



健康の記録には、2学期に実施した身体測定と視力検査の結果、保健室来室状況について記入してあります。お子様の成長の様子や健康状態をご確認いただきご家庭でも話題にしていいただければと思います。

3学期の始業式に回収となりますので、提出をお願いします。



治療や検査の必要がある場合には、長期の休みを利用し、受診されることをおすすめします。受診後は結果を学校までお知らせください。

なお、学校での健康診断はスクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）のため、受診の結果“異常なし”と診断されることもあります。その点もご了承ください。