

ほけんだより

令和7年1月7日
枚方市立中宮中学校
保健室



2025年
巳年
今年
は

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



1年を振り返ろう

去年は健康に過ごせましたか。健康に過ごせた人も過ごせなかった人もその理由を考えてみましょう。

2024年の振り返り

理由を元に新しい1年の目標を決めてみましょう。

2025年の目標

あけましておめでとうございます



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8~10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

厳しい寒さに負けないためには、どうしたらいいかな？
衣服を調整しながら工夫してみよう！

3学期も自分らしさを発揮していくためには…？

生活リズムを学校バージョンにアップデート！

	<p>早く寝る</p>	<p>毎日同じ時間に起きる</p>
<p>起きたら日光を浴びる</p>	<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>適度な運動をする</p>

重ね着で調整しよう！
2~4枚がポイント。
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。
たくさん着過ぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しよう。



肌着を着るのも効果的！
肌に直接当たるので、汗をよく吸う素材がおすすめ。
速乾性があれば体が冷えません。

寒かったら着る、暑かったら脱ぐを心がけよう！

夏だけじゃない！

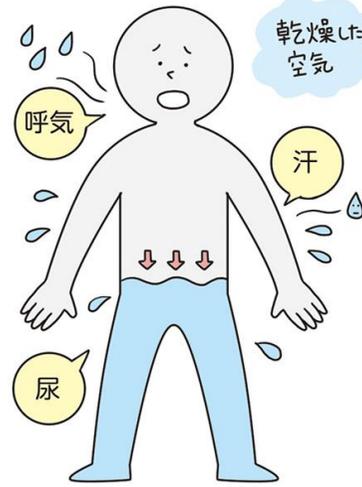
冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



のど かわ まえ すいぶんほきゅう
喉が渇く前に、こまめに水分補給！！

きむーい季節 事故やケガを予防するために



どろり こおり ゆき すべ
道路に氷や雪があると滑りやすいので、足元に注意して歩こう。



ポケットに手を入れて歩くと転ぶ
おお だとき大ケガのもと。手袋しよう。

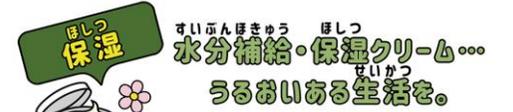
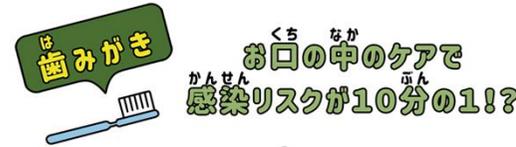


からだ かた とき 急な運動はケガのもと。準備運動を入念に。

てあら しょうどくいがい かんせんよぼう やくだ
**手洗い・消毒以外にもある！感染予防に役立ついろいろ…
あなたは、どれからやってみる？**



さむ ひも かんき
寒い日も換気がんばろう！



きょうしつ 加湿器も効果的だよ！

ことし ねん ちゅうがっこう
**今年1年、中宮中学校のみなさんが
幸せいっぱいにご過ごせることを
保健室から願っています！**

