

ほけんだより 冬休み号

佐世保市立鹿町中学校
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

今日で二学期が終了しました。二学期は様々な行事がありましたが、どの学年も熱心に取り組み頑張っていた姿が印象に残っています。冬休みに入りますが、生活リズムを崩さず、健康的な生活を送り、元気な姿で新年みなさんにお会いできるのを楽しみにしています♪



冬休み…生活リズムを崩さないためには、まずは早く寝ることから！ ぐっすり眠りたい人必見！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 朝ごはんを食べることも大切です。

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のスマホ・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です！睡眠には、心の問題や体の問題など、様々なものが影響しています。悩みや不安なことがあるときは保健室にいつでも話にきてください ^^



睡眠ホルモンの仕組み



みなさんの脳からは、様々なホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつです。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷりの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メラトニンの量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。夜にスマホを使っていると目が覚めて寝るのが遅くなるのもその影響です（スマホは小さな太陽*）。質の良い睡眠のためにも、寝る1～2時間前にはメディアと離れましょう。

2023年を振り返ろう！



6/16 飲酒喫煙防止教室（1・2年生）
6/30 薬物乱用防止教室（3年生）



薬物乱用

学校薬剤師の古田先生に飲酒・喫煙・薬物に関するお話をさせていただきました。いよいよ冬休みです。クリスマスにお正月、友達や家族とみんなで集まって過ごすことを楽しみにしている人も多いと思います。そんなときに「1杯だけ」「1本だけ」と、軽い気持ちで周りの人からお酒やタバコ、薬物をすすめられたらどうしますか？

6月に学習したように、お酒やタバコは20歳になるまで、薬物は大人になっても法律で禁じられています。また、みなさんの身体にどんな影響があるのか、よく知っていることと思います。危なそうなものでも好奇心や断りづらさなどがあるかもしれません。しかし、たとえ仲のいい友達や親しい大人からすすめられたとしても、勇気をもって「**いらない！**」とはっきり断ってほしいと思います。自分を守るために大切なのは、「**断る勇気**」です。



※加熱式タバコにも発がん性物質をはじめ、多くの種類の有害成分が含まれています。
※ノンアルコール飲料は、満20歳以上の者の飲用を想定・推奨しています。

11/10 メディア講演会



メディア安全指導員の森田先生にSNSに潜む危険性～ネット・スマホのリスクとその対応～についてお話させていただきました。生徒たちは、メディアの危険性を強く認識し、適切に活用してほしいと思います。中学生の今の時期に大切なことは、「**リアルで人と関わる力**」、「**一人で悩む時間**」という話がありました。是非、今しかない大事な時期を家族や友人など大切な人との時間に使い、リアルな世界でたくさんの人と関わりあって様々な経験を積み、人間力を磨いてほしいと思います。1月には、今年度最後となる第3回メディアコントロール週間があります。メディアと上手に関わり、規則正しい生活を継続してほしいと思います。

12/8 性教育講演会

長崎いのちを大切にす会 子育て支援センターぴよぴよの吉松先生にいのちの大切さなどについて話をさせていただきました。あなたもその周りの人も、3～4億分の1の奇跡で生まれたかけがえのない命です。これからも自分の心と体を守り、自分の行動に責任を持ちましょう。
「自分のいのちを大切にしよう!」「相手を思いやる行動をとろう!」「一人で悩まず誰かに相談しよう!」



悩みごとは一人で抱えず、友達や信頼できる大人、安心・安全な相談窓口にいつでも相談しよう!!

☎「24時間子供SOSダイヤル(親子ホットライン)」:0120-0-78310

✉「メール相談窓口」:soudan@news.ed.jp

SNS相談「スクールネット@伝えんば長崎」:LINEやWEBから相談できます。

※WEBのURL...<https://pref-nagasaki.school-sign.jp/>