

ほけんだより 冬休み号

ふくしま新世高校
2024年12月19日
保健室

今日で、2学期が終了です。明日から、いよいよ冬休みですね。冬休みは、クリスマスやお正月などの年中行事があり、生活リズムが崩れがち。期間が短いので、生活リズムが崩れると、3学期のスタートがしんどくなります。特に、睡眠のリズムを大切に過ごしましょう。

ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント
1

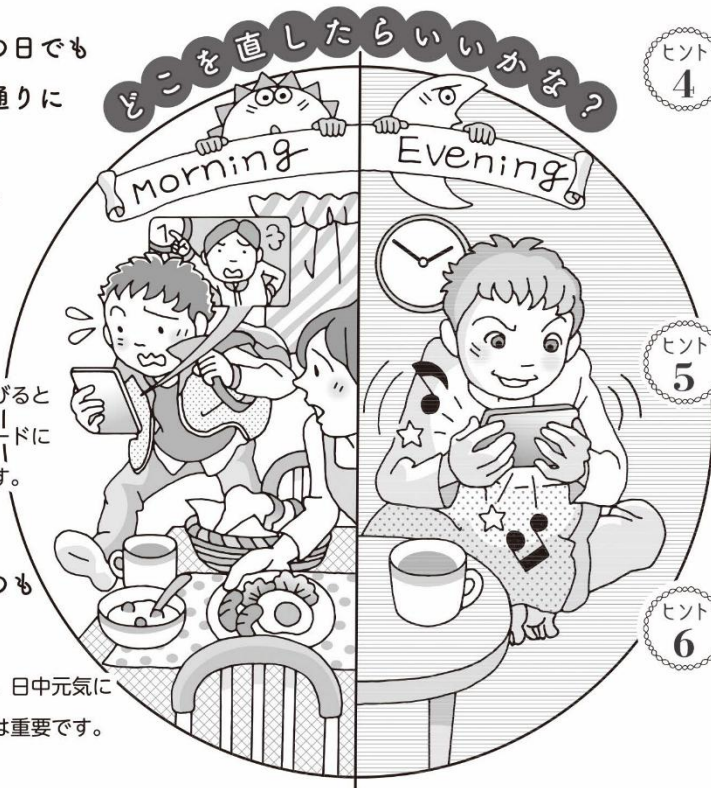
起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

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。

冬休みは、クリスマスやお正月と何かと人が集まって、みんなで食事をしたりお酒を飲んだりする機会が多くなります。そんな時、「1杯くらい」「1本だけ」と軽い気持ちで大人の人や友人に勧められることがあるかもしれません。お酒もたばこも二十歳までは法律で禁止されています。仲の良い友達や親しい大人の人から勧められてもはっきり断りましょう。薬物乱用教室で学んだことを活かしましょう。



年末年始は時間が自由に使えるので、ついついスマホやゲームの時間が長くなりがちです。

年末年始は脱メディア宣言！しましょう。家族や友人と過ごせる時間を大切にしてメディアに触れる時間を自分でコントロールしてください。

「NOメディアタイム」や「NOメディアディ」を決めて、その日はスマホやゲームから離れて過ごすとか、自然の中に身をおく時間をつくるとかしてみませんか？

