

# ほけんだより



令和6年12月24日(火)  
江戸川区立瑞江第三中学校  
保健室



令和6年も残すところ7日になりました。皆さんはやり残したことはありませんか？やり残したことを少しでも片付けて、良い新年を迎えられるようにしましょう。冬休みは、忙しかった体をいたわり、睡眠をしっかりとり、元気を取り戻そう！

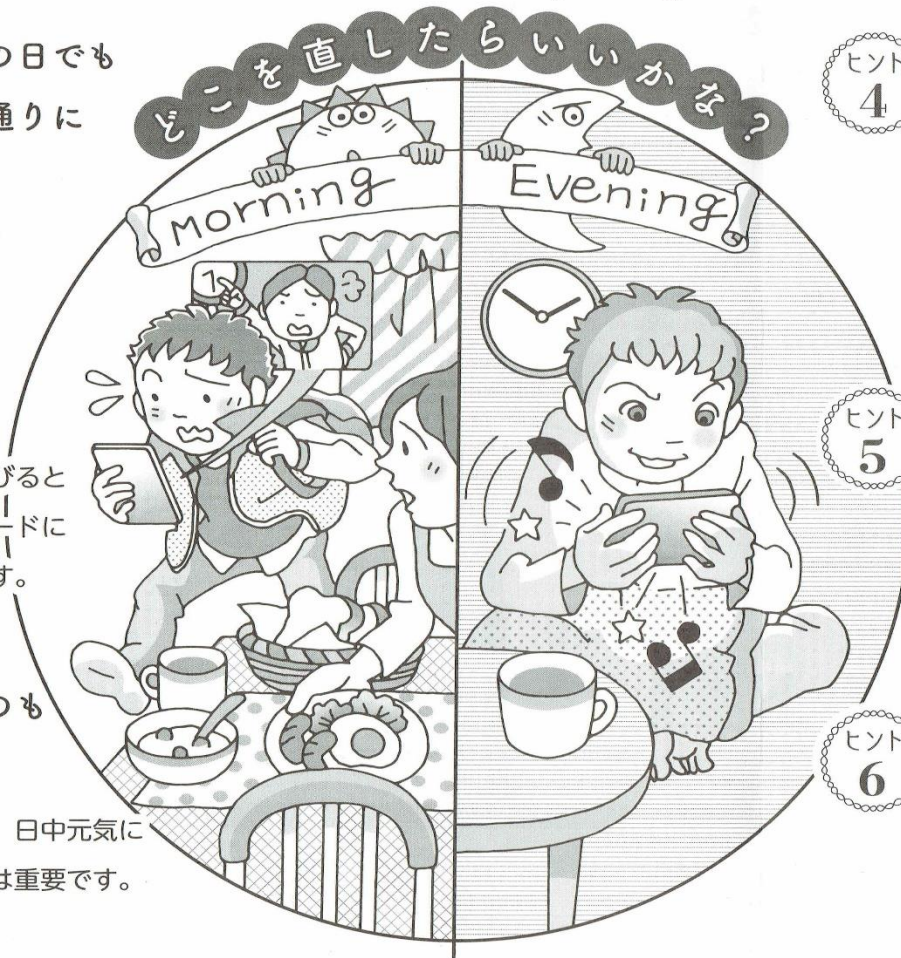


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**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。

## 寒がりさん 冷え性さん も あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



### 重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

### カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



### ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。



冬休みには、楽しい計画がいっぱいの人もいると思います。また、3年生は、勉強を頑張る予定の人も多いでしょう。どちらも健康であることが大事になりますので、しっかり寝て免疫力アップ↑です！



年末年始、楽しく過ごせますように♡  
3学期に元気にお会いしましょう！  
よいお年をお迎えください。

