冬休みの健康生活ポイント

～いいことがたくさんありそうな予感の冬休みだから～

○に当てはまる言葉を考えてみよう！

①うがい・手洗いの後は、乾いた○○○○なタオルやハンカチでしっかり手をふいて。

②手を洗うときは手のひらや手の甲だけでなく、手首、指や○○の間も念入りに。

③夜更かしをしたり栄養バランスが悪かったりすると、体の○○○○力が落ちます。

④頭痛やせき、38℃以上の高熱、関節や○○○○の痛みはインフルエンザの症状です。

⑤寒くても窓を開けて、部屋の○○○をこまめに入れ換え、ウィルスが室内にこもらないようにしましょう。

答え ①せいけつ ②つめ ③めんえき ④きんにく ⑤くうき

Q どうして寝なければならないの？

A 脳や体の器官を休ませるため

一日中働いている脳や体はとても疲れています。そのため、寝ている間にゆっくり休んで、次の日また元気いっぱい活動できるようにそなえているのです。そのほか、脳ではその日一日に見たもの、聞いたこと、感じたことなどを整理していると考えられています。

Q 前の日に遅く寝たときは、その分、朝はゆっくりでいい？

A 起きる時間はいつも同じに決めておこう

私たちの体は、朝、太陽の光を浴びて一日を始める仕組みになっています。そのリズムを崩さないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずです。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムを元に戻せます。

眠り（すいみん）の不思議

私たちの体は不思議な仕組みがいっぱい。冬休みは夜更かし、寝不足になりがちですが、眠りの不思議について考えてみて下さい。やっぱり睡眠って大事！！

Q 夜更かしは、どうしていけないの？

A 体と心の調子が悪くなってしまうことがあるから

夜更かしをすると体や心の調子が悪くなってしまうことがあります。例えば…
●睡眠と覚醒のリズムが整わない（時差ぼけ状態）●体のリズム（ホルモンのバランス）がくるって体の調子が悪くなる。●イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする。●勉強に集中できなくなる。●体の老化が早くなる。●眠くて朝ごはんがおいしく食べられない。等々…

Q 寝相が悪いのは、どこか体が悪いの？

A 心配しなくても大丈夫

実は大人でも寝返りを打ったり、体を動かしたり、寝ている間にけっこう動いているのです。誰でもじ～っとしているわけではないので、心配しなくても大丈夫です。

３学期元気に会いましょう！

参考：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」
(株)東山書房 発行 月刊誌「健康教室」