



緑新小学校保健室

すこやか



～きょうもげんき～

R 6. 12. 23 No.19

12月の保健目標

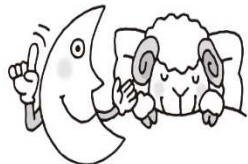
ふゆ けんこう く かた
冬の健康な暮らし方

かんが
について考えよう

ふゆやす

冬休みがはじまります せいかつ 生活リズムは睡眠から

ふゆやす しょうがつ すいみん
冬休みがはじまります。お正月をはさむと睡眠リズムがくずれがちになってしまいます。睡眠リズムがくずれると、からだ こところ ちょうし くす
と、体や心の調子を崩してしまいます。



ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント
1

お じ かん やす ひ
起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに

だいいつ ぼ きしょうじ かん
第一歩となる起床時間は
め ざ いってい
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

のう からだ たいよう ひかり あ
脳と体は、太陽の光を浴びると
すいみん め ぞ
睡眠モードから目覚めモードに
き か
切り替わりやすくなります。

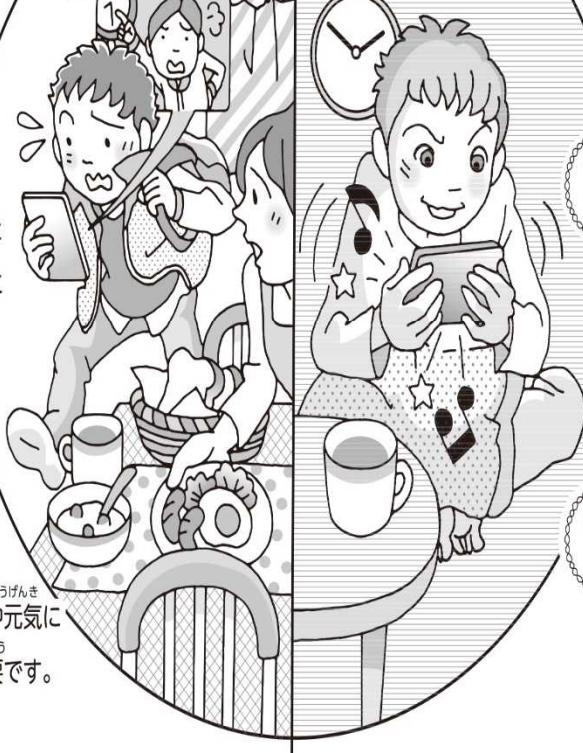
ヒント
3

あさ た
朝ごはんを食べるのも
意外と大切

よるねむ にっちゆうげんき
夜眠りやすくなるために、日中元気に
かつどう ほせゆう じゅうよう
活動するエネルギー補給は重要です。

な お
直したらいいかな？

Morning Evening



ヒント
4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに

たいがい で じ
カフェインは体外に出るまでに時
かん ねむ
間がかかり、眠れなくなりがち。
りにようさ よう よる お げんいん
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント
5

ねむ まえ
眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG

ひかり し げき のう からだ すいみん
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
き か へ や くら
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント
6

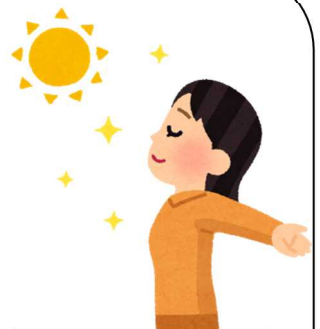
しゅうしん じ かん き
就寝時間は決めておこう

お じ かん ぎゃくさん じ ぶん ひつ
起きる時間から逆算して自分に必
よう すいみん じ かん かく ほ
要な睡眠時間を確保しましょう。

睡眠ホルモン<メラトニン>の仕組み ~なぜ早寝早起きが大事なのか~



睡眠ホルモンのメラトニンは、深い眠りにさそってくれる大事なホルモン。朝日を浴びるとストップして、それから14時間くらいたった夜にまた出てきます。



* ホルモン: 色々な情報を伝える物質



しかし、夜遅くまでおきていたり、ゲームやスマホの光を寝る前まで見ているとメラトニンが出てきづらくなります。



そうすると、昼夜逆転となつて夜はなかなか寝られない、朝はなかなか起きられなくなり、体の調子が悪くなったり、気持ちが整わなかったりするようになってきます。



冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。



ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます