



古河市立上大野小学校 保健室 令和5年12月



ほけんもくひょう  
の保健目標

ふゆ けんこう  
冬を健康にすごそう!

寒さのきびしい季節になりました。この時期はかぜなどの病気や感染症にかかりやすい時期です。手洗い・マスクの着用だけでなく、せきエチケットも意識して行動できると良いですね。今年も残すところあと1か月となりました。規則正しい生活を心がけて寒さに負けず、元気にすごしましょう。



## うつさないための思いやり... 「せきエチケット」

ひまつがとばないように、せきやくしゃみをするときは、かならずおさえよう。

マスクをつける



かぜをひいている人や  
せきをしている人は  
マスクをつけよう。

ティッシュペーパーなどでおさえる



ティッシュペーパーは  
鼻と口をおおうように  
おさえよう。

うわぎのそでや  
ひじのうちがわでおおう



マスクやティッシュが  
ないときは、ひじの内がわで  
鼻と口をおさえよう。

自分にできる感染症対策

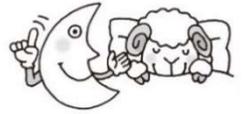
かんがを考えて行動しよう!

# しっかり寝よう



しっかり寝ることは健康な生活をおくるための基本です。「なんだか元気が出ない」という人は、まず、しっかり寝ることを意識してみましょう。

すいみんのリズムを整えるだけで心も体も元気になるので、自然と明るい気持ちになれますよ！



ためについでね！

## しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない

### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろん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。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量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

## すいみんかん 睡眠に関する Q & A

Q: どのくらいの睡眠時間をとればいいの？

A: 必要な睡眠時間には個人差があります。比較的すっきりと起きることができ、午前中に眠たくならなければ、問題ありません。



Q: コーヒーで、睡眠不足は解消されるの？

A: コーヒー・緑茶・コーラなどに含まれているカフェインの覚醒（目をさます）作用は、飲んでから30分後に効いてきます。しかし、これは4～5時間しか続かず、切れるとまた眠たくなります。睡眠不足を根本から解消するには、眠るしかないのです。



Q: 寝だめってできるの？

A: 休日の寝だめは体内時計をずらすことになりま。休日の起床時刻は平日よりも2時間以上遅くならないようにしましょう。



Q: なかなか寝られない場合はどうすればいいの？

A: 以下のことに注意しましょう。

- ① 眠気を感じてから寝床に入るようにする。
- ② 夕方以降は、コンビニエンスストアなど強い光を浴びる所には行かない。
- ③ 日中、適度な運動をする。

