



# 保健だより



令和5年12月21日  
柏崎市立第五中学校  
保健室

今年も残すところ10日となりました。月日が経つのは本当に早いものです。みなさんにとって、2023年はどんな一年でしたか？年始めに立てた目標は、達成できましたか？やり残したことと宿題はできるだけ今年のうち済ませましょう。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

## 12月22日は冬至です

冬至とは1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。毎年この日にゆず湯に入って、かぼちゃを食べると風邪を引かないと言われています。ゆず湯は身体をぽかぽかと温めてくれます。かぼちゃにはカロチンやビタミンなどの栄養が沢山含まれています。ぜひ冬至の日にはゆず湯に入り、かぼちゃを食べて風邪を予防しましょう！

ちなみに私はゆずが大好きなので、一年中ゆずの入浴剤を使っています。



## 柏崎市内、インフルエンザが流行中

ここ数年、あまり流行がみられなかったインフルエンザが今年は大流行しています。先週、柏崎市内では約100人の児童生徒がインフルエンザになり、5つの学級が学級閉鎖になりました。

感染症慣れした気持ちを引き締め、楽しい冬休みを迎えるためにも感染症対策を徹底し、インフルエンザを予防しましょう！

### こまめな手洗い

30秒以上かけてせっけんをつけて洗います。



### 換気の徹底

寒い時期ですが、1時間に1回は窓を全開にし、換気をしましょう。



### マスク着用

咳、喉の痛みなどの症状がある時は人に移さないためにも、マスクの着用をします。





# 冬こそ良い睡眠を



最近、ますます寒くなってきていますね。「朝、寒くて起きれない。」という声を度々耳にします。睡眠は健康や、記憶の定着、ストレス解消など、あらゆることに良い影響を与えているとても大切なものです。

質の高い睡眠を取るためのポイントを参考にして、冬休みも健康的な生活を送りましょう。特に3年生は受験に向けた大事な長期休みなので、体調を整えたり、勉強した内容を脳に定着させたりするためにも質の高い睡眠を心がけましょう！

## 質の高い睡眠を取るためのポイント



### ①朝起きたらカーテンを開けて、日光を浴びる

朝起きて日光を浴びることで、脳は「朝が来た」ことを認識し、覚醒を促します。

### ②土日も起床時刻をそろえる

平日の寝起きに悩んでいる人は、週末に朝寝坊をしている傾向にあります。「起きる」ことから生活リズムを整えてみてください。

### ③夜まで眠気を溜め込む

長い昼寝は夜眠れなくなる原因になるのでおすすめしません。勉強中、眠くなってしまった場合は、仮眠前にカフェインを取り、20分だけ寝るのがおすすめです。

### ④ベッドは寝るだけの場所にする

スマホ、ゲーム、飲食を寝床ですると脳が「寝るためだけの場所ではない」と認識してしまい、寝つきを悪くします。夜どうしても眠れない時はベッドから出て、静かに過ごすしましょう。