

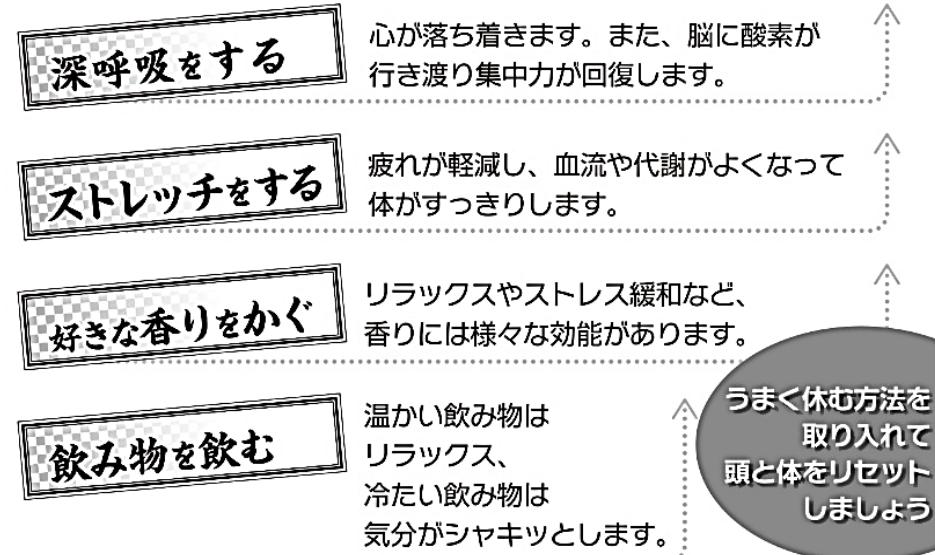
ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和8年1月

明けましておめでとうございます。

寒さが一段と厳しくなり、朝晩は特に冷え込む日が続いています。感染予防や十分な睡眠などを心掛け、体調管理に気を付けましょう。特に3年生の皆さん、心身ともに負担がかかりやすい時期です。これまで積み重ねてきた努力を信じて、頑張ってください!

<1年9組保健委員>



なぜ冬は目覚めやすくなるの?

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えています。実はこれは気のせいではありません。

冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

……冬もしっかり寝るコツ……



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、
冬でも元気に
過ごしましょう。



つい… しもやけ 対策方法は?



寒さを防ぎ、血液の流れをよくすることがしもやけ対策のカギです。

防寒具を身につける

体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと 浸かる

ぬるめのお湯にゆっくり
浸かりましょう。

濡れたままにしない

湿った手袋や靴下は取り替えましょう。

きゅうくつな靴は 履かない

足の血行が悪くならない靴を選びましょう。

朝、起きられない

はなまけているとは限らない



起立性 調節障害 とは?

夜早く布団に入ったのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、

さまざまな症状を引き起こします。

「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。

軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

▶▶ 原因は?

要因が組み合わさって起こります。

・水分不足 ①体質 ②遺伝

・運動不足 ③運動不足 ④ストレス

・自律神経の不調 など

治療には

長い時間が必要。
気になる症状が
あればお医者さんへ。



災害のときは
自分にできること
1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るために行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みんなにもできことがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

・小さな子と遊ぶ ①掃除や整理整頓

・物資などを運ぶ など

できことがあるかも。



この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。