

# 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年生の皆さんは、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>

# うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



## 深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

## ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

## 好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

## 飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、  
冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう

## なぜ冬は眠たくなりやすいの?

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか。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

睡眠を味方につけて、  
冬でも元気に  
過ごしましょう。



## つらい… 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。

### 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。

### 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。

### 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



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。

## はなまけているとは限らない

### 起立性 調節障害 とは?

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
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調

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 自分 でできること

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の行動や、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、みなさんにもできることがあります。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。

### 避難後

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
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ

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。

