



R5年12月21日  
金沢中央高等学校保健室

今年も残すところあとわずか。1年間健やかに過ごせましたか。冬休みはゆっくり過ごし、リフレッシュしたみなさんに会えることを楽しみにしています。

## ねんまつねんし 年末年始はついつい気が緩みがち…

1月  
体重測定  
します

クリスマス、お正月、  
食べすぎに注意

タバコ、お酒、薬物、  
誘われても断る

夜更かししないで  
規則正しい生活を

だらだら、ごろごろ  
せず、体を動かそう

なんでダメなの？

## お酒とタバコ

**お酒** 脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

---

**タバコ** 若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

それってジュース？お酒？

飲む前にパッケージをよく確認しよう！

お酒の表示はありませんか？

### 冬休みは治療のチャンス

これまでに治療が済んだ人(12.15現在)

歯科 🦷 41名(23.8%)

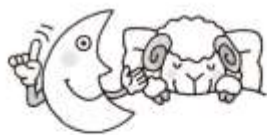
視力 👁️ 23名(14.3%)

治療がまだという人、冬休みを利用して、病院へ行きましょう。受診勧告書を再配付します。

### スポーツ振興センター災害共済給付

制度申請忘れはありませんか？

受傷日から2年以内に申請が必要です。書類は、忘れずに保健室へ提出してください。



# ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

ヒント 1

起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
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  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

ヒント 3

朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4

エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きの原因にも。

ヒント 5

眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

ヒント 6

就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。  
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



## 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。



## 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  
っていませんか？ 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  
とで体内で作られ、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