

冬休み ほけんたより

平成 26 年 12 月 25 日
伊丹市立西中学校 保健室



睡眠向上プロジェクト

上質の睡眠で 3つのUP

●疲労回復

⇒ 体力・気力up!!



●記憶の整理・定着

⇒ 成績up!!



●ストレスの軽減

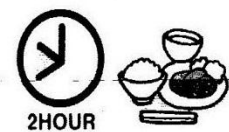
⇒ 楽しさup!!



睡眠の質を上げる 5つの工夫

★食事は

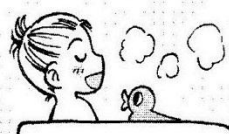
寝る2時間前までに。



食べた直後、胃腸がフルに働いている状態で眠ろうとしても、熟睡できません。

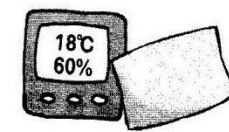
★ぬるめのお風呂で

リラックス。



からだが温まると、手足から体温が発散され、からだの中心部の温度(深部体温)が下がって眠りやすくなります。

★室温は16~20℃、湿度60%前後を目安に。



室温が高すぎても低すぎても、深部体温をうまく下げることができず、よく眠れません。

★部屋の明かりは暗めに。



光は、脳とからだを目覚めさせる働きをするので、眠りたいときには逆効果です。

★1日の「よかったこと」を思い浮かべる。



よかったことや楽しいことを思い浮かべると、からだの力がゆるんで、眠りやすくなります。

あなたの睡眠 総チェック

<p>寝る直前までパソコンやメールをしていることが多い。</p>	<p>部屋の明かりをつけたまま寝てしまうことがよくある。</p>	<p>寝つきが悪い。</p>	<p>夜中によく目が覚める。</p>
<p>朝起きたとき、「よく寝た」という満足感が少ない。</p>	<p>毎日、寝る時間がバラバラ。</p>	<p>休みの日は「寝だめ」をする。</p>	<p>ちょっとしたことでイライラする。</p>
<p>集中力がなくなったと思う。</p>	<p>少しぐらい寝不足でも平気。</p>	<p>1つでも当てはまる項目のある人は、じゅうぶんな睡眠がとれていない可能性があります。生活のリズムを見直し、眠りやすい環境を整えるなどの工夫で、睡眠の質アップを目指しましょう。</p>	

冬休みの健康生活

◎規則正しい生活を送ろう (早寝・早起き・3度の食事)

◎十分な睡眠時間を確保しよう

◎1日に1回は体を動かそう

家の掃除などお手伝いをすれば、部屋もすっきり!!

3学期が気持ちよくスタートできるように、特に年が明けたら、学校がある時と同じ生活リズムに整えていきましょう。

冬休みを利用して歯科・眼科を受診しよう

歯科 12月22日現在、受診率は19.1% (治療勧告者数241人中、治療済者数46人)です。昨年度と比較して、治療勧告者数(昨年276人)は少ないですが、受診率(昨年30%)が下がっています。むし歯や歯周の病気が進行している可能性もあります。

眼科 12月22日現在、受診率は21.6% (治療勧告者数148人中、治療済者数32人)です。眼科も歯科と同様に、受診率(昨年33.5%)が下がっています。黒板の字が見にくいままになっていませんか?

どちらも、早めに受診をしましょう!!