

# えはらっ子保健だより

江原中学校

R 5. 12. 1



12月になりカレンダーも1枚になりました。日が暮れるのが早く、部活動が終わるころには真っ暗になっています。防寒着を着ている人も増えました。昼間は暖かく感じる日もありますが、体調を崩さないように気をつけましょう。

インフルエンザも流行っています。冬にも食中毒や胃腸炎なども流行ります。予防が大切です。基本的な感染対策(手洗い・うがい・消毒・咳エチケット)をして予防しましょう。

## 差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ!」と言ったり「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と友だちの名前を書き込んだ

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがあります。これらは差別や偏見につながります。

## 12月10日は世界人権デー

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



## 保護者の皆さんへ

### ～ 生活習慣病対策その5～

今回は、「スマホと姿勢の関係」についてお話します。

頭を下向きにして長時間作業を行う場面が増えたことで、背中から頸部にかけて猫背になり、頸椎の骨がまっすぐ(ストレート)になっていることが多く、このような姿勢をストレートネックと呼んでいます。

#### ①ストレートネックの症状の例

- ・初期・・・ 頸部や両肩の痛みやこり
- ・悪化すると・・・ 自律神経症状(頭痛やめまい・耳鳴り・吐き気・気分不良など)末梢神経症状(手足のしびれ)

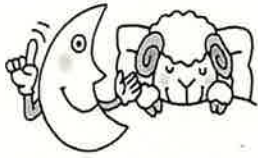
#### ②猫背を防ぎ、背筋をただす工夫

- ・パソコンの位置を高い位置に設置する。
- ・スマホを持っている腕の肘の部分の部分を空いた手で支え、スマホを目の高さに保持する。

#### ③ストレートネックを改善する基本のストレッチ方法

- ・首を前後左右に30秒ずつ伸ばす。
- ・立ち姿勢で両手を後ろに合わせて胸を開き、そのまま顔を上げる。

※ストレートネックはストレッチなどで改善できますが、スマホなどの使用時間の見直しもしていきましょう。



# ぐっすり眠るための6つのヒント

**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。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**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。  
心配ご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。

## 3つの首を温めよう

寒い時に温めると体全体がぼかぼかになる3つの首があります。

