

ほけんたより 12月

令和5年 12月19日
東広島市立磯松中学校

インフルエンザは落ち着いています

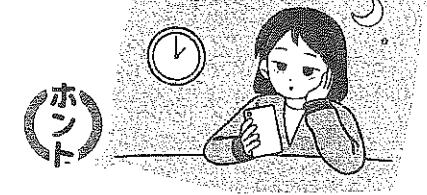
本校では5月～10月に新型コロナが流行し、10月中旬からインフルエンザに移りました。11月にインフルエンザが流行し、現在は1日3～4人の感染者数で落ち着いています。

冬休みには、人混みに行くときの対策と予防効果の高い『手洗い』を続けましょう。



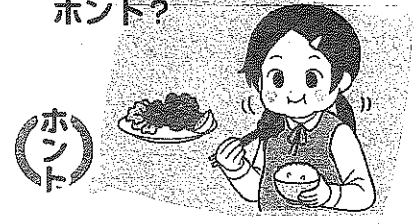
睡眠のウン？ホント？

日本の学生は
世界一睡眠時間が短い
ってホント？



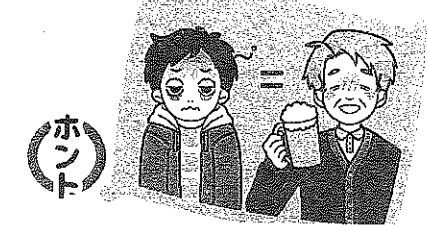
日本人の睡眠時間は、世界一短い。小・中・高校生の「夜ふかし」も世界一長い。

睡眠不足だと
太りやすくなるって
ホント？



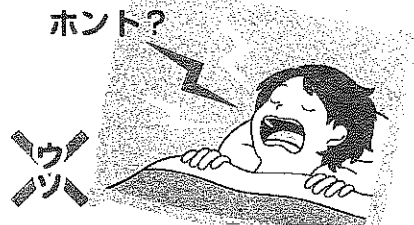
寝不足の状態を2日続けると、身体が「食欲出せー」と命令を出し、脂っこい食べ物がほしくなり、たくさん食べたくなります。

睡眠不足は 酔っぱらいと
同じ状態ってホント？



睡眠不足を続けると、脳はお酒に酔っぱらっている時と同じになります。集中力、想像力が下がります。

いびきをかいている時は
ぐっすり眠っているって
ホント？



まんがでよく見る「ぐおー」といういびきは、実はぐっすり眠れていません。いびきは呼吸がしづらいときにします。

月経の心配いろいろ

月経前にイライラしたり、お腹が痛くなったりすることを「月経前症候群」と言います。そんなときは、体を温め、気分転換をしてみましょう。
☆月経の症状は人によりさまざまです。次の症状があるときには、婦人科で相談をしてみましょう。

- 月経が8日以上続く。
- 生理痛がひどい。予定をキャンセルするほど、学校に行けないほど痛い。
- 鎮痛剤が効かないほど痛い。
- 起き上がれない。
- 1か月に3回月経がある
- 月経が3か月来ない

婦人科では内診や痛い検査はなく、月経の問診をされますので、怖がらなくて大丈夫です。



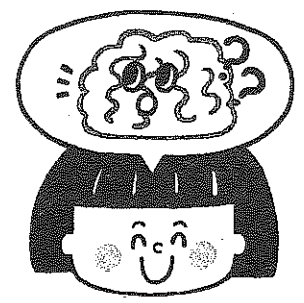
足湯でリラックスタイム

足の血行がよくなり、温まった足の静脈血が心臓に戻り、効率よく体全体が温まります。



脳をだましてスイッチON!

やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気が出ない…。そんなときは、脳をだまして(錯覚させて)、やる気のスイッチをONにしましょう! 自分の好きな方法でスイッチONしたら、とにかく運動や勉強を始めることが大事です。一度始めてしまえば、その刺激でやる気がドンドン湧いてくるはず。ぜひ試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす(体をゆする、踊る)。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス(深呼吸)をする。

