

長靴とステッキをなくしてしまった！探してほしいのじゃ。

元気が出る・・・かも？

# ほけんだよい

平成26年度  
平成26年12月22日  
松橋中学校 松本文

いよいよ待ちに待った冬休みが始まります。

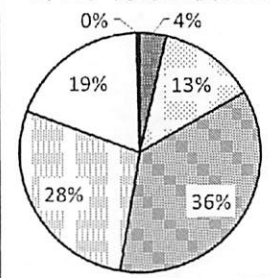
12月になって、急に冬らしく寒い日が続いています。今から、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し始めます。冬休みも規則正しい生活をして、1月に元気に登校できるようにしましょう。



## 冬休みも早寝・早起きを！

10月に保健委員が生活リズムアンケートを実施しました。その結果、平日にもかかわらず、11時以降に寝ている人が約半数いるということが分かりました。しかも、その理由が、テレビやゲーム、携帯、何となくごろごろという人が多く、勉強と答えた人が少ない結果でした。冬休みは、イベントが続いて生活が不規則になりやすいですが、冬休みも「早寝・早起き」を意識した生活を送りましょう！

昨日、何時に寝ましたか？

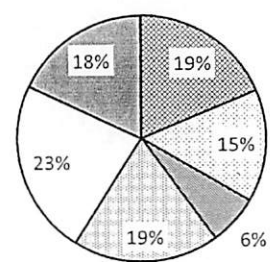


- 9時前
- 9時～10時
- 10時～11時
- 11時～12時
- 12時以降
- 無回答

約半数の人が寝るのが遅い！！  
特に、3年生が遅くて、3割の人が午前0時以降の就寝でした。



寝るのが遅くなった理由は何ですか？



- テレビ
- ゲーム(携帯ゲームも含む)
- インターネット
- 携帯・スマホ
- 塾
- その他

しかも、遅くなった理由が勉強ではない！！



ガーン...

## 知っていますか？成長ホルモンと睡眠ホルモン



成長ホルモンは、夜寝ている間に多く分泌されます。しかも午後10時頃から0時までの間に多く分泌されます。0時過ぎに寝ると半分以下の量しか分泌されなくなります。

成長ホルモンの働きは、身長を伸ばすという他にも、体の組織を修復させる(疲れを取る)、肌の老化を防ぐ、病気を予防する、筋肉を作る(脂肪を減らすので肥満予防)、という働きがあります。

睡眠ホルモンには、夜眠くなる、朝すっきり起きるなどの働きがあります。また、やる気を出したり幸せだと感じたりすることができる働きもあります。睡眠が不規則になると(遅寝、遅起き)、睡眠ホルモンの分泌が悪くなり、やる気がなくなったり、ちょっとしたことでキレやすくなったりします。

## 冬休みも健康的に過ごそう



この冬は、感染性胃腸炎とRSウイルス(咳が出るかぜ)が流行するようです。

### 病気の予防をしよう

インフルエンザや感染性胃腸炎を予防しよう！

- 病気の予防をしよう
- ・ 手洗いうがいをしっかりと！
- ・ 寒くても空気の入替えをしよう

- ウイルスに負けない力をつけよう！
- ・ 早く寝て、睡眠をしっかりとろう
- ・ バランスの良い食事をしよう
- ・ 外でしっかり体を動かそう
- ・ テレビの見過ぎや、ゲームのしすぎに注意しよう

手洗いでほとんどのウイルス感染を予防できると言われています。



ウイルスさんごきげんようさようなら



ゲームのしすぎはダメよ。ダメダメ。

### アルコールはぜったいダメです！

冬休みは大人がお酒を飲む機会が多くなりますが、中学生の皆さんは絶対お酒を飲んではいけません。10代の脳は、成長を続けています。この時期のアルコールは脳へ大きなダメージを与えます。

もし、アルコールをすすめられても、断る強さを持ちましょう。

「少しぐらいならいいや～」というお酒を飲むと、その他の社会のルールを破る時にも「少しだけなら・・・いいや～」という弱さが出てしまいます。そのまま積み重なると犯罪に手を出すことにもつながります。「ちょっとなら・・・」という弱い心を断ち切る強い心を持ってほしいと思っています。

さそわれても断る！



### 1年の感謝の気持ちを込めて、お手伝いをしましょう

12月末になると大掃除をする習慣がありますね。これは、新年の神様をお迎えするために、1年間のうちにたまった「ほこり」をとり、厄(悪いこと)をお祓いするという意味があるそうです。皆さんは1年間家族のお世話になったと思います。感謝の気持ちを込めて掃除や料理の手伝いをしましょう！

ちなみに、保健委員会が行ったアンケートの番外編「家の夕飯で一番好きなメニューはなんですか？」の堂々1位は「カレー」でした。

冬休みは皆さんがカレーを作ってみてはいかがですか？

お子様ランチみたいですね。

「家の夕飯で一番好きなメニューはなんですか？」

- 1位 カレー
- 2位 ハンバーグ
- 3位 オムライス