



札幌市立上野幌中学校

第9号

令和8年1月23日(金)

3学期が始まりました。保健室では、冬といえば感染症なので、インフルエンザの流行は大丈夫かな?と思っていたのですが、始業式、皆さんの元気そうな様子を見て一安心。今現在、インフルエンザ罹患者は出ていません。しかし、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。「冷え」に気をつけて、「温活」のポイントをおさえ、なるべく温かく健康に過ごしたいですね。



冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラー や 手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」 「湧泉」

勉強も運動もできるようになりたいあなたに必要なのは…

〇〇時間

「〇〇」にあてはまる漢字 2 文字を当ててみてください。

答えは…、「睡眠」です。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。寝ている間に、体や脳が学習した内容は記憶として整理、固定されていきます。「長く眠ることによって競技成績が上がる」ことや、「睡眠時間と就寝時間が学業成績に影響を与える」ということも研究で明らかになっています。



7時間以上 の睡眠



毎日 7 時間以上眠っていない人は、十分な睡眠がとれているとは言いがたい状態です。運動や勉強で、ベストな自分を発揮できるよう、十分な睡眠時間を確保することを意識してみてください。スポーツや勉強面でいい結果を出すためにも、睡眠時間を大切にしましょう！

スマホ・タブレットの使いすぎにも注意！(3つの弊害について)

スマホやタブレットを使いすぎると、睡眠にも大きく影響してきます。3つの弊害とは…、

- ① ブルーライトによる睡眠障害
- ② LINE やネットに絶えず接していく精神的依存
- ③ 同一姿勢による肩こり、運動不足、眼精疲労などの身体的負担

原因不明の体調不良があれば、もしかしたらスマホやタブレットの使いすぎが原因かもしれません。

スマホを長く見て、よく眠れなくなると、睡眠による「記憶の整理」がうまくいかなくなり、せっかく勉強したのに覚えていないということも…。せっかくの「脳の力」が発揮できないのはもったいないと思いませんか？スマホを使っている時間が長くなると、ずっと脳を使うことになるので、脳が疲れてしまい電池切れみたいになることもあります。脳はスマホとは違ってしっかり休養（睡眠）をとらないとなかなか充電できません。

スマホを使いすぎていたかなという人は、まずは夜の使用時間を減らすことから始めてみてはいかがでしょうか。使用時間を減らすとどんな変化があるのか、ぜひ試してほしいと思います。