ほけんだより 12月

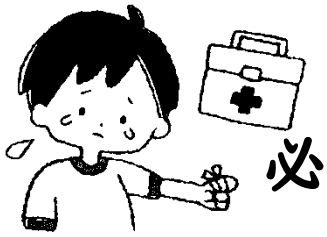
令和5年12月25日
札幌市立柏中学校
保　健　室

みなさんのところには、サンタクロースは来ましたか？　起きたら枕元にどんなプレゼントがおいてあるか、ワクワクしながら眠りについた子どものころを思い出します。　♪もういくつ寝るとお正月～♪という歌も、そろそろあちこちで流れるようになりますね。

ドジャースへの移籍が決まった大谷翔平選手は、一日に 10 時間以上の睡眠をとるそうです。自身の健康の秘訣はたっぷりと睡眠をとることなのだと、さまざまなインタビューで答えています。日本人は、世界的に見ても睡眠時間が少ないことが知られていますが、世界で活躍する大谷選手は、子どものころからぐっすりたっぷり眠る子どもだったそうです。

冬休み、生活リズムを崩さないことが重要ですが、いつもよりちょっと長めに睡眠を楽しんでみてはいかが？　寝る前に、今日あったいいことを思い出して明日の楽しみを考えると、よい睡眠効果が得られるそうです。くれぐれも寝る時間は遅くしないように。長い２学期を乗り切った疲れをいやすためにも、勉強の能率を上げるためにも、３学期のエネルギーをチャージするためにも、睡眠はおススメです。

どうぞ、よいお年をお迎えください。１月 15 日、元気な顔で会えることを楽しみにしています。



スポーツ振興センター
必要な手続きはありませんか？

４月にお知らせしたとおり、学校では、学校管理下（①授業中　②部活動など教育計画に基づく課外指導中　③休憩時間中　④通常の経路及び方法による通学中）において発生した災害について、日本スポーツ振興センターの災害給付の手続きを行っています。

＜こんな方はいらっしゃいませんか？＞

- 学校管理下におけるケガをして書類をもらったが、まだ病院で記入してもらっていない💦
- 病院等で記入してもらったが、うっかり学校へ提出していなかった💦
- 学校管理下におけるケガをしたが、学校から書類をもらっていない💦

などなど

日本スポーツ振興センターの災害共済給付金は、「最初に受診した月の翌月 10 日の翌日」から２年間手続きを行わないと、請求権を失ってしまいます。２年以内でしたら、請求手続きを行うことができますので、これまでに、学校管理下でケガをして病院にかかったというケースがありましたら、保健室までご連絡ください。

なお、ご家庭や校外での活動など、学校外でケガをして病院にかかった場合には、ＰＴＡ共済会の共済給付が受けられる場合があります。当てはまるケースがある場合には、本校の担当者：松村先生まで問い合わせてみてください。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム

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

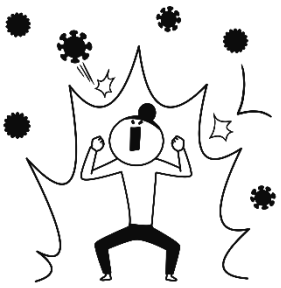
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

睡眠と免疫力のふか～い関係

免疫力とは、体に入ってきた菌やウイルスなどを見つけ、攻撃したり体の外へ排除したりして、からだを守る働きをするシステムのことです。私たちの体の中にある、とても大切な機能です。

この免疫力が低下すると、カゼやインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。免疫力が低下する一番の原因は、ずばり睡眠不足。これは、様々な研究結果から明らかになっています。ワクチン接種後、きちんと睡眠をとったほうが、免疫が付きやすかったというデータもあり、睡眠と免疫力に、関係があることがわかります。

また、感染症にかかってしまった時、ウイルスなどの病原体をやっつけてくれるのも、自分の中にある免疫力です。薬は、感染症による様々な症状（咳や鼻水など）をおさえて、免疫力の手助けをしてくれるためのもの。自分の中の免疫力に働いてもらうには、たっぷり眠るのが一番の薬ですよ。



初夢は、元日から二日にかけてみる夢とする説が一般的ですが、実ははっきりした定義はないそうです。１月１日～７日の間に見たインパクトの強い夢とする説もあり、年が明けて初めて「起きてからも覚えていた夢」を“初夢”と考えてよいそうです。

＜初夢で見ると縁起がいい夢＞

- 空を飛ぶ夢
- トイレを掃除する夢
- 太る夢
- 引越しをする夢
- ケンカする夢
- 山の夢　などなど

諸説あり。意外なものもあるね！参考にして♪

夢見をよくするためにも、睡眠の質を高めることが、やっぱり大切！どんな初夢を見たか、３学期に教えてね！