

# ほけん だより 冬休み号

2022年  
神戸第一高校  
保健室

もうすぐ冬休みですね。除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は変わっても、大晦日に夜更かしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしましょう。ちなみに、108個ある煩惱の中で特に人を苦しめる3つの煩惱には、貪欲（とんよく）、瞋恚（しんい）、愚痴（ぐち）の3つがあります。この3つは仏教では「三毒の煩惱」という呼び方があるくらい、強力なものとされています。興味のある人は、調べてみてください。

冬休み中には、クリスマスやお正月など、生活リズムを狂わせる誘惑が多くあります。3学期も元気に登校できるように、誘惑に負けず早寝早起き・3度の食事・感染対策を心掛けて冬休みを過ごしましょう。

冬休み中もコロナウイルスやインフルエンザにかかった場合や、濃厚接触者となった場合は、必ず学校に連絡してください。

タバコのウワサ  
これ、間違いです!

大人っぽくなる?

✕ タバコを吸う姿はかっこよく見えるかもしれませんが、でも、血管が細くなったり体内のビタミンCが壊されたりして、肌のツヤがなくなる、シミ・しわが増えるなどの影響が…。吸い続けると、年齢よりも老けて見える「タバコ顔」になってしまいます。

ダイエットになる?

✕ タバコの影響で食べ物の味が感じにくくなり、食欲が落ちることがあります。一時的に体重が減るかもしれませんが、これは不健康にやつただけ。また、喫煙本数が多い人ほど肥満になっているという研究もあります。

すすめられても  
お酒・タバコは絶対



冬休みも生活リズムを整えよう



感染対策を  
しっかりしよう

冬休みも元気に過ごそう!

ねん 1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。ほかに、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。



# 睡眠のウン？ホント？



Q 日本の学生は  
世界一睡眠時間が短い  
ってホント？

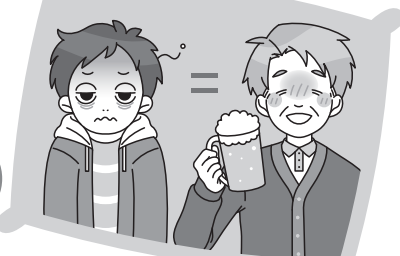
ホント



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q 睡眠不足は 酔っぱらい と  
同じ状態ってホント？

ホント



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q 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？

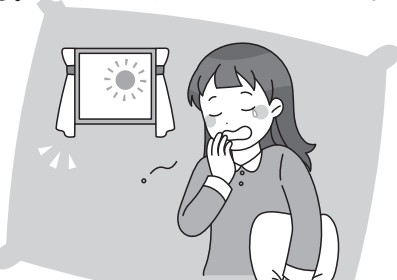
ウツ



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝 をすると  
夜眠れなくなるってホント？

ウツ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめ は  
意味がないってホント？

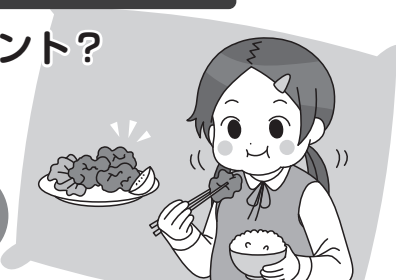
ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

Q 睡眠不足だと  
太りやすくなる  
ってホント？

ホント



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

## 睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を  
知ろう

★ 長 く眠ればオールOK！  
…というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を  
意識しよう

★ 夜 ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を  
取り入れよう

★ 昼 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には  
要注意！

★ い びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

