

# 保健だより

銚田市立銚田南中学校保健室

令和8年 1月8日 発行



# 1月



新しい年が始まりました。冬休みは生活リズムが不規則になりやすい期間ですが、皆さんはどのように過ごしていましたか？新年を機に、もう一度自分の生活リズムを見直してみましょう。また、体調を崩さないよう温かい服装を意識し、十分な睡眠と適度な運動を心がけていきましょう。



## 生活リズムは **早寝 早起き** でリセット！！



冬休みは平日と生活リズムが変わり、イベントも多くついつい夜更かしをしてしまった、朝はのんびり寝坊してしまっ……など、睡眠のリズムが乱れがちです。  
「**早寝早起き**」を意識して、生活リズムを整えましょう。

### ～リズムをリセットするポイント～



#### ●朝日を浴びる

朝起きて日光を浴びると…

“睡眠ホルモン”(メラトニン)の分泌が



止まり、“目を覚ますホルモン”(セロトニン)が分泌されます。夜になると、メラトニンの分泌が始まり、自然と眠くなるため、体内時計をリセットできます。



#### ●朝ごはんを食べる

良い睡眠のために必要なセロトニン・メラトニンを作るために、朝ごはんにしつかりと栄養を補給することが大切です。また、朝ごはんは脳を目覚めさせる効果もあります。脳が目覚めることで、日中は活発に活動できたり、勉強や作業に集中したりしやすくなります。



## 冬にケガしやすいのはなぜ??

### ○筋肉が硬くなる



寒いと筋肉が縮こまって硬くなり、突然激しい運動をすると足がもつれたり転んだりしやすくなります。

★しっかり準備運動をして、筋肉を冷やさないようにしましょう。

### ○道路の凍結



早朝は路面が凍っていて滑りやすくなっていることがあります。  
★歩幅を小さくして、焦らずゆっくりと歩きましょう。

ペンギンのように  
歩くと安全です



### ○ポケットに手を入れて歩く



ポケットに手を入れて歩いていると、転んだ時に手を出すのが遅れ、顔から転んで大きなケガに繋がるため大変危険です。

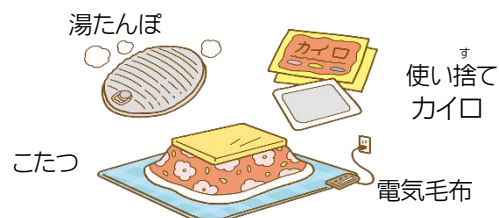
★寒い日には、手袋を使って寒さ対策をしましょう。

大きなケガをしないよう、  
気を付けて過ごしましょう



## 低温やけどに注意

40～50℃程度のものに  
長時間触れることで起こるやけど



※低温やけどは、見た目があまり変わらなくても、実際には皮膚の深いところまで達している場合があります。

### 症状

赤み・痛み  
水ぶくれ

★すぐに流水で冷やす(10～30分)  
★水ぶくれができたなら、つぶさない  
★早めに医療機関を受診しましょう