

ほけんだより 2月

令和6年2月
小林中 保健室



2月4日は立春です。「立春（りっしゅん）」は、文字通り「春」が「立」つ日。二十四節気では第1の節気となり、この日から春がはじまることを表します。旧暦では、新しい年の始まりを意味し、お正月とほぼ重なっていました。今でもお正月に「迎春」などの言葉を使うのはその名残とか。

また、二十四節気の最初の節気ということもあり、さまざまな雑節の基準となっています。

節分 「立春」の前日

新しい年のはじまりを前に、豆などを撒き、邪気をはらう風習があります。

八十八夜 「立春」から数えて88日目。

この日に摘んだ茶葉はよいお茶になると言われています。

二百十日 「立春」から数えて210日目。

台風が来ることが多い日と言われます。収穫時期にもあたり、農家の人々の目安になっていました。

冬至と春分の真ん中で、まだまだ寒いですが、暦の上では旧冬と新春の境い目にあたり、この日から春になります。梅の花が咲き始め、徐々に暖くなり、春の始まりとなります。



2月保健目標

心の健康を養おう！

令和5年度生活習慣調査の結果から、本校生徒の健康課題のひとつに「睡眠」があることが分かりました。全校集会や学校保健委員会において、保健給食委員から睡眠に関する調査結果を報告したところです。

今回の「ほけんだより」では、心身の健康維持のためにも睡眠が重要であることや、睡眠が不足することによりどのような弊害があるのかを、改めて紹介させていただきます。

日中の集中力を高める睡眠の効果

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠には心身の休養だけでなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

<睡眠の役割>

- ・体の回復と成長
- ・食欲のコントロール
- ・脳の記憶の整理と定着
- ・免疫力の向上
- ・精神の安定



もっと身長を伸ばしたい

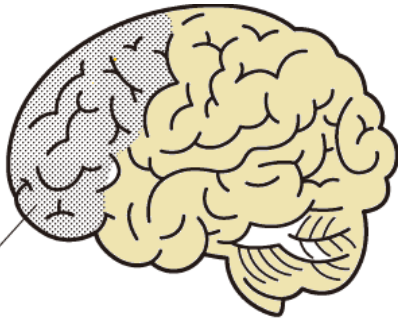
適正体重を維持したい

成績をアップさせたい

イライラを何とかした

睡眠不足が続くと脳の働きも低下する

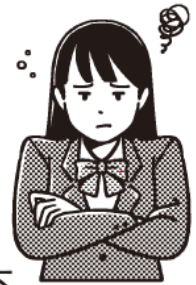
睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める**前頭葉の働きが低下**すると、**学業成績が悪くなる**だけでなく、**日常でもストレスを抱えやす**くなります。



(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。
思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

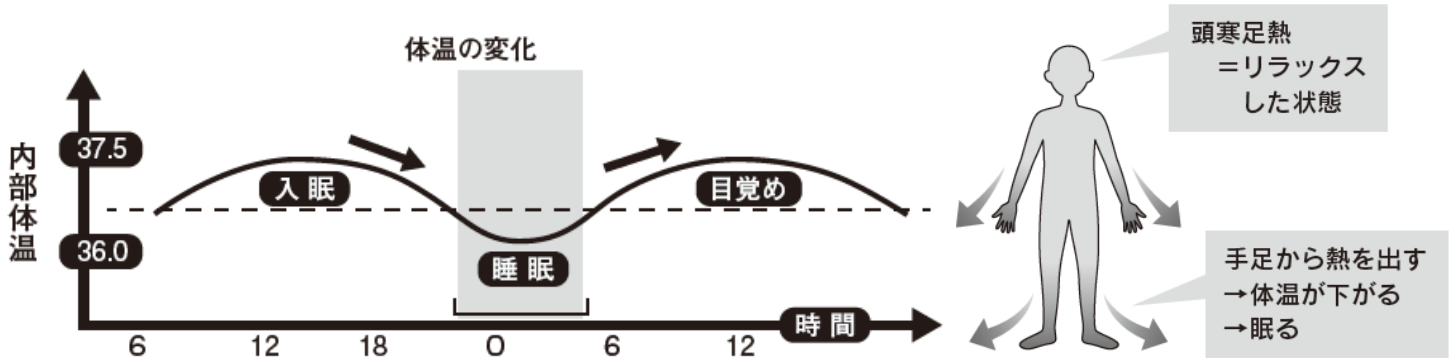


- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



快眠の条件

寝る前にリラックスして過ごすと、手足が暖かくなり**(頭寒足熱)**、熱を外に逃がして体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。



★ 良質な睡眠につながる1日の過ごし方 ★

- ① 朝目覚めたら朝日を浴びる
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 外で運動をする
- ④ 眠気を感じる時は10分程度仮眠をする
※夕方以降は仮眠をしない
- ⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する
- ⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりした気持ちで過ごす

スクールカウンセラー来校日

2月15日(木)

2月28日(水)

3月18日(月)

生徒だけでなく**保護者の方も利用**できます。相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。