

# ほけんだより12月

九 度 山 中 学 校  
保 健 室  
令和 7 年 12 月 10 日



暑すぎる長い夏を通り越し、寒い冬がやってきて…今年が終わろうとしています。修学旅行・校外学習や運動会、新人戦など大きな行事を経験し、みんな心も身体も大きく成長しました。クリスマスや大晦日、お正月…。イベント盛りだくさんの冬休みがやってきます。3年生は受験に向けてもう一踏ん張り!夢の実現に向けて、コツコツと努力を続けましょう。インフルエンザやコロナに負けず、元気で有意義な冬休みが過ごせますように!

## 冷えは万病のもと?

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 服装 冷気で体温を下げない

温活

首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を!また、重ね着すると服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締め付けるような服装は血流が悪くなるため、ゆったりとした服を重ねるのがおすすめです。



## 入浴 温かい血液が全身をめぐる

温活

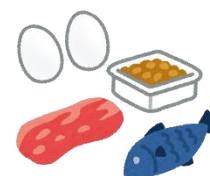
熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38℃~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。



## 食事 熱エネルギーをチャージ

温活

体を温める熱エネルギーの元は食事です。食事量が少ないと十分な熱を生み出せないため、小食のひとは要注意!食事では熱を生み出しやすいタンパク質(卵、肉、魚、大豆など)を意識して取り入れましょう。朝食も胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう!



ドーパミン

# 教えて保健委員さん! ゲーム・SNS とのつき合い方

## なぜ「やめたいのにやめられない」の?

### 脳のしくみを知って上手につき合おう!

最近、ゲームや SNS (インスタ・TikTok など) を長時間続けてしまい、休日があつという間に終わってしまう…という生徒が増えています。これは意志が弱いからではなく、脳の仕組みが大きく関わっています。

#### ● ドーパミンって何?

おいしい物を食べる、好きなことをする時に出る「やる気・ワクワクの物質」です。

ゲームで勝つ、通知が来る、SNS で“いいね”がつくなどの刺激でもドーパミンが出ます。脳はその気持ちよさを覚えて、「もっと見たい!」「もう一回!」と、つい続けたいくなるしくみができていきます。

#### ● 予測できない刺激に弱い

SNS の動画は、次に何が出るかわからない“サプライズ”が続きます。脳は予測できないごほうびに強く反応し、スクロールが止まりにくくなります。



#### 【長時間続けるとどうなる?】

#### ● 脳(やめる決断をする場所)が疲れる

やめ時がわからない/宿題に集中できない/イライラしやすい などが起こりやすくなります。

#### ● 生活リズムが乱れやすい

夜遅くまでスマホを見ると、睡眠の質が下がり、翌日のパフォーマンスに影響します。



#### 【やめられないしくみから抜け出すコツ】

- ① ルールを決めよう!最初に“終わる時間”を決めてタイマーを使う
- ② 30 分に一度は立ち上がる(やり続けない!)
- ③ ベッドの上では使わない(寝る前は使用しない)
- ④ 「本当に休めている?」を考える

疲れた時のスマホは、実は脳をさらに疲れさせることがあります。



#### 【それでも見すぎてしまう時は】

自分を責める必要はありません。大事なのは“脳のクセを知って、コントロールする工夫をする”ことです。