

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ります。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

冷気で体温を下げる

首、手首、足首には太い血管が集中しているため、マフラー・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

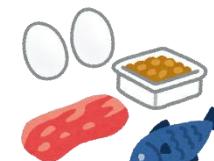
熱いお湯にサッと入るだけでは体の内側まで十分に温まりません。38°C~40°C程度のぬるめのお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節をつかさどる自律神経が整います。



食事

熱エネルギーをチャージ

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!



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?

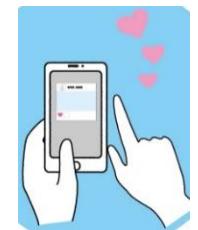
脳のしくみを知って上手につき合おう!

最近、ゲームやSNS(インスタ・TikTokなど)を長時間続けてしまい、休日があっ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、つい続けたくなるしくみができます。



● 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できます。

【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。