

# ほけんだより 2月

桶川西中学校  
保健室  
2022/02/17



2月15日(火)学校保健委員会を開催しました。今年は上級睡眠健康指導士の新矢昭吾氏を招き、睡眠に関する講演をしていただき、その後、学校保健委員会を開催する、という形をとりました。

睡眠セミナーはリモートで全校生徒も受講しました。生徒は事前に睡眠に関するアンケートに答えていたので、本校の生徒が全国平均と比べてどうなのかということも聞くことができました。

朝ごはんを食べることが夜の質の良い睡眠に繋がっていること、目覚めてから15時間後に眠くなるような体内リズムになっていること、部屋を暗くする(顔に光があたらないようにすること)ことで質の良い深い睡眠になり、成長ホルモンの分泌がより促されることなどを学びました。

学校保健委員会の中でも質問がたくさん出ました。飲酒は就寝直前だとNGで就寝4時間前が良いこと、リラックスした状態で入眠することが質の良い睡眠に繋がることなど学びました。

参加して下さった皆様、ありがとうございました。

今年も花粉症の話題が出てくる季節になりました。コロナ対策がそのまま花粉症対策につながっている、ということがたくさんあります。マスクも手洗いも不要不急の外出を避けることもすべて同じです。

「つらいときは病院で診察を受ける」これも同じです。

感染症にかかったかどうか、それとも花粉症か…などと自分で悩まず医師の診察を受けて適切な治療を開始できるようにしましょう。

休日に運動していますか？

運動前に試してみてください！

## ウォームアップに オススメの飲み物

ケガをしないよう、  
運動前には必ずウォームアップをしまし



よう。特に寒い日には念入りに。

また、ウォームアップの前には、「しょうが湯」や「ホットココア」などの温かい飲み物を少し飲むのがいいでしょう。しょうがに含まれるジンゲロールや、ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血流を促す効果があるので、体がすぐに温まりますよ。

ウォームアップが終わり、本格的に体を動かすタイミングでスポーツドリンクを飲むと完璧です。



花粉症

対策はOK?

