

# ほけんだより 12月

令和6年12月2日  
さいたま市立中島小学校 保健室



「年越し」というと、今では「大晦日の夜から元旦の夜明けにかけてのこと」というイメージですが、元々はお正月の準備をすることをいいました。昔は「事始め」といって、12月13日頃から大掃除をしたり餅つきなどのお正月の準備をしたりしていたそうです。みなさんも、気持ちよく新年を迎えるために、早めに身の回りをきれいにしていきましょう。

## あなたは足りていますか？

睡眠は大切です。一般的に人間の**大人は6～7時間**、**子どもは8～9時間**ほどが必要だそうです。脳の記憶の整理や体の疲労回復、免疫機能の向上など、睡眠には大切な役割があります。特に成長期には、心と体が健康に成長するために睡眠はとても重要です。成長を促す成長ホルモンの分泌は**22時から2時までがゴールデンタイム**です。高学年でもできるだけ22時には眠っていられるといいですね。

## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント1** 起きる時間は休みの日もできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

**ヒント2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



**ヒント4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きの原因にも。

**ヒント5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

**ヒント6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

# 「温活」で 冬の冷えにさようなら！

「冷えは万病のもと」といわれるように、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、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

## 「冷えは万病のもと」…どうして？

### ▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



### ▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



どうして  
寒いと体が震えるの？

冬には凍えるほど気温が低い日もあります。そんな日には、体が震えることがあります。それには大切な役割があります。

その役割は体を守ることに。体温の維持は健康でいるためにとても大切です。体は寒いと体温を保つために、熱を生み出そうとします。そのため、筋肉を小刻みに動かします。なんとじっとして



いるときの最大で6倍もの熱を作り出すことができるそうです。

この重要な働きには、限界もあります。これを助けるためにも、自分でも体を温める行動をしましょう。体操や筋トレをする、大股で腕を大きく振って歩くなど、体を動かしたり、温かいものを飲んだりして、体を芯から温めましょう。



## 温活 4つのポイント

### 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。食事量が少なく十分な熱を生み出せないため、少食の人は要注意。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て。朝ごはんも胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

### 運動 熱エネルギーを生み出す



熱エネルギーは筋肉によって生み出されます。運動不足だと筋肉量が少なくなり、十分な熱を生み出せません。また、筋肉ががたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでも良いので毎日体を動かすようにしましょう。

### 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。38~40°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、体温調節を司る自律神経が整います。

### 服装 冷気で体温を下げない



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、重ね着をすると服と服の間に温かい空気の層ができ、保温効果が高まります。締めつけるような服は血流が悪くなるため、ゆったりした服を重ねるのがオススメです。

