



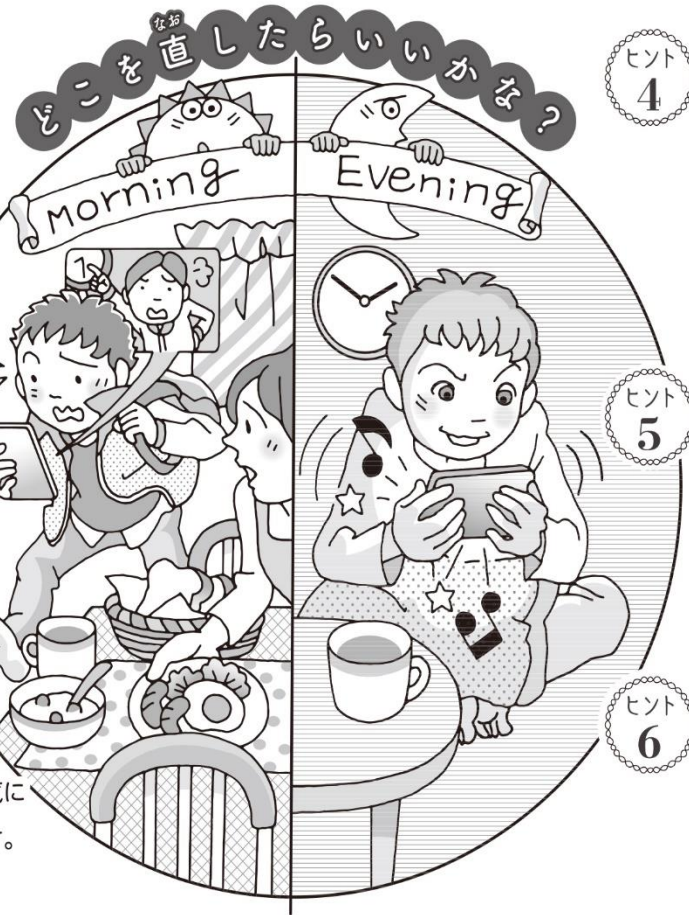
12月22日は「冬至」。1年で最も日が短い日のことです。この日に湯舟にゆずを浮かべたゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。2023年もあと少しになりました。あなたにとってどんな1年でしたか？3学期に元気に会えるのを楽しみにしています！

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で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
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



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。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 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。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろいろなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



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。

低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いので、気づかないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

思いやりって？やさしさって？

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

やさしさほど強いものはなく、本当の強さほどやさしいものはない

ラルフ・ソックマン

やさしい言葉は、たとえ簡単な言葉でも、ずっとずっと心にこだまする

マザー・テレサ

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにでも見える

みやざわしょうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。今のあなたの心に響いた言葉はありますか？

真夜中に年末年始に突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。

例

#8000 こども医療でんわ相談	休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。
#7119 救急安心センター事業	急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

うつ病などの心の病を予防する食習慣

指導／帝京大学 医学部 精神神経科学講座 主任教授 功刀 浩 先生

早起きをして朝食をきちんと食べる習慣をもつと、栄養バランスが整うだけではなく体が活動モードになり、午前中から活発に活動をすることができます。

うつ病の予防には、ストレスへの対処に加えて、バランスのよい食事をとる、運動をする、夜ふかしをせずに十分に睡眠をとる、といった生活習慣を身につけることが大切です。

朝食がもたらす力

理想的な朝食の例



早起きをしてバランスのよい朝食を食べることで、午前中から活発に活動するための基盤をつくることができます。

また、朝食をきちんと食べると栄養状態がよくなり、日中の活動量が増えて、うつ病を発症するリスクを減らす効果があります。

脳がストレスを受けて発症するうつ病の症状

- ①抑うつ気分
- ②全般的な興味や喜びの喪失
- ③食欲や体重の減少／増加
- ④不眠または過眠
- ⑤体や頭の動きが遅くなる、またはいらいらして落ち着かない
- ⑥疲れやすい、または気力が出ない
- ⑦自分に自信がもてない
- ⑧思考力や集中力の減退
- ⑨死にたい、この世から消えたいと思う

上記のうち、①か②のいずれかを含み計5項目以上に該当する期間が2週間以上続いている場合は、うつ病と診断される可能性があります。



気になる症状がある場合は、我慢をせずに早めに医療機関を受診して、適切な治療を受けることが大切です。

うつ病予防に有効な主な栄養素

ビタミンD

骨の形成や脳の機能を高めるために重要な栄養素です。きのこや魚などから摂取するほか、外に出て日光を浴びることでもつくられます。

葉酸

心の病気と密接に関係する神経伝達物質の合成に関わる栄養素です。葉酸が不足すると脳の機能が低下し、うつ病のリスクが高まります。野菜やレバー、大豆製品などに多く含まれています。

EPA、DHA (魚の油)

魚の油に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には、脳の発達や機能を高めるほか、血液をサラサラにする働きもあります。

そのため、魚をよく食べる人はそうでない人よりも、うつ病を発症するリスクが低い傾向にあります。

ミネラル

脳内の物質が正常に機能するために必要な鉄が不足すると、いらいらしたり疲れやすくなったりなど、うつ病と似た症状が出やすくなります。

亜鉛も心の安定に関わるので、亜鉛が不足するとうつ病のリスクを高めることがあります。

おなかも心も満たされる「共食」



コロナ禍での食事では難しい場合もありますが、本来食事をするときは、家族や友人などと会話を交わしながら楽しく食べることが大切です。

しかし、1人で食べるのが好きな人や、1人で食べることで気持ちが落ち着く人は、無理に共食をする必要はありません。

食事以外の生活習慣も整えよう

運動を習慣づける



体を動かすことは、脳の発達や健康を支え、夜は睡眠の質を高めます。

朝型の睡眠リズム



早起き、早寝を心がけて、起床時刻は一定にします。

スマホやゲームなどで夜ふかしをしない



夜ふかしをすると、朝の目覚めが悪くなり、朝食もおいしく食べられません。