

# ほけんだより 12月

令和5年12月4日  
No. 13  
利尻中学校保健室

冬休みまで残り3週間となりました。島内でもインフルエンザが流行し始め、油断できない状況です。このまま健康に冬休みを迎えられるよう、しっかりと感染予防をしていきましょう。



体調を整えるためには、よい睡眠が大切です。日々の睡眠をベストな状態にしたいですね。

## こんな人はいませんか？

朝、すっきり  
起きられない…



授業中、  
眠くてたまらない



夜、なかなか  
寝つけない…



## そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに  
入っていますか？



夜12時より後  
のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。  
食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動か  
していますか？



あまり動いていない  
あなたへ

運動不足かもしれません。  
日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームや  
パソコン、ケータイ・スマ  
ホをしていませんか？



思い当たることがある  
あなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!  
怖い本を読むのも避けましょう。

