

ほけんだより 冬休み号

茨城県立日立工業高等学校定時制

みなさんが待ちに待った冬休み🎉
あっという間に2023年が終わりを迎えてしまします。少しでも学校のことを忘れずに、冬休みを過ごしてもらおうという気持ちから、保健だより冬休み号を作成しました！ぜひ読んでくださいね。



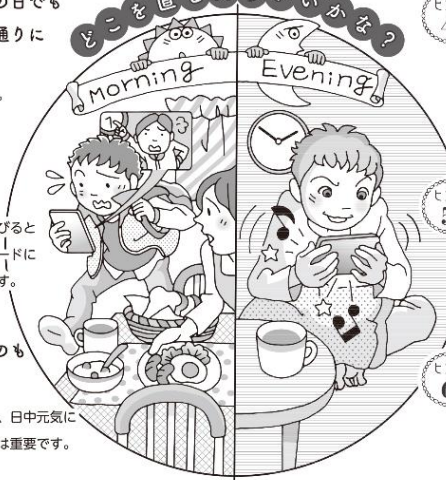
ぐっすり眠るための6つのヒント

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。利尿作用で夜起きる原因にも。

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。

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、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



差別や偏見を考えてみよう



友だちなど身近な人が新型コロナウイルス感染症にかかった時に、こんなことをしていませんか？

友だちに「ウイルスだ！」と言ったり
「うつされる」と近づかないようにしたりした

SNSに「〇〇はコロナになった」と
友だちの名前を書き込んだ

12月10日は世界人権デー

目に見えないウイルスや病気への不安や恐怖が原因で、感染者を避けようとしてしまうことがありますが、これらは差別や偏見につながるかも。

これを機会に、感染した人にも治った人にも温かい対応ができるように、日頃の生活を振り返ってみましょう。



12月は大きなイベントが2つもありましたね🐼

1つ目は、ライフプラン教育です。

太田代先生による講話がありました。人生設計について考える機会は少ないと思うので、貴重な機会になりましたね！まだ先のことと思っていると、あっという間に時間は過ぎますからね！

2つ目は、秋季校外学習です。私は初めて科学技術館に行きました。みなさんと回ることができて、とても楽しかったです。身近なものの仕組みを知ることができましたね。

時間に余裕のある冬休みに、体も心もゆっくり休ませてください。また元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています😊



2023年はうさぎ年でした🐰

2024年は何年かみなさんわかりますか？

実は、木内は2024年年女なんです。

答え合わせは1月9日にしましょうね！

