



# 保健だより

令和7年12月号 土肥分校保健室

あっという間に12月に入り、今年も残すところ1か月です。みなさん今年はどんな1年でしたか？こんなことがあったなど1年を振り返る時間もとても大切です。2025年の締めくくりまで、楽しく、そして健康に過ごせるように願っています。



そして、もうすぐ冬休みが始まります。年末年始は特に人の往来が激しくなり、また、寒さで空気も乾燥しているため、感染症が流行しやすいシーズンです。基本的な感染症対策をきちんと行い、元気に新年を迎えるようにしましょう！

## 夜更かし すぎていませんか？

“夜更かし”に心当たりがある人も多くいるのではないでしょうか？

ついついSNSやゲームに没頭してしまい、寝る時間が遅くなってしまった…という経験は誰にでもあると思います。ですが、そのようなことを日々繰り返していると、体やこころに悪い影響を及ぼします。

また、一度夜更かしの習慣が染みついてしまうと、なかなか抜け出せなくなってしまう危険性もあるため、冬休みなどの長いお休み期間は、特に規則正しい生活を心がけて過ごすようにしましょう！



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びる
- ようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



### ～夜更かしの影響～

#### 1. 集中力の低下

睡眠不足により脳のはたらきが下がり、**集中力が低下する**。

#### 2. 気分が不安定になる

イライラしやすくなったり、気持ちが落ち込みやすくなるなど**メンタルに影響が出やすい**。

#### 3. 体調をくずしやすい

睡眠不足は**免疫力を低下させる**ため、風邪をひきやすくなったり疲れがとれなくなることも。

#### 4. 成長や回復が妨げられる

成長ホルモンは深い睡眠の時に多く出るため、夜更かしが続くと**体の成長や回復が遅れがち**に。

成長が盛んな高校生の時期に夜更かしを多くしていると、身長の伸びにも影響が出てしまいますよ～！



## 静岡県内のインフルエンザが 警報レベルになりました！

現在、静岡県内のインフルエンザ感染者数が警報レベルに到達しました。加えて、例年に比べて最も早い警報入りとなっています。

早い警報入りのため、今後、長期間に渡り、大きな流行が持続することも考えられます。**咳エチケット**(咳やくしゃみをするときはハンカチや腕で口元を覆うこと)や**室内の換気、手洗いうがい**など感染拡大防止対策に努めましょう。また、ワクチン接種も効果的とされています。

自分が「うつらない」ためだけでなく、周りの人にも「うつさない」ためにも、一人ひとりができる事を徹底して行うようにしましょう！



静岡県の感染症情報は  
こちらからチェック