



尼崎市立尼崎双星高等学校

保健室発行

2026年1月8日

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

冬休みは、久しぶりに親戚や友達と会ったり、おいしいものを食べたりとゆったり過ごした人も多いのではないかでしょうか。まだまだお正月気分が抜けないかもしれません、1月は受験や修学旅行など様々なイベントが待っています。気持ちを切り替え、気を引き締めて元気な1年をスタートさせましょう。



## お正月気分から抜け出そう！

### 原因

- ・年末年始の食べ過ぎ、飲み過ぎ  
⇒食べすぎや飲みすぎは消化不良につながり  
胃のもたれや不快感が起こる
- ・栄養の偏り  
⇒外食には塩分や脂質が多く含まれているため、野菜不足になりやすい
- ・不規則な生活  
⇒不規則な生活により体内時計が外界とずれてしまい、無理に合わせようすると体に不調が生じてしまう
- ・日に当たっていない  
⇒冬は日照時間が短く、日光を浴びることで分泌されるセロトニンやビタミンDが不足しやすくなる

### 対処法

- ・消化にいいものを食べる  
⇒食物繊維や脂質が少ないものを選ぶ  
(大根・きのこ・かぼちゃ・人参など)
- ・栄養バランスの良い食事をとる  
⇒特に不足しがちな野菜を積極的にとる
- ・生活習慣の改善  
⇒決まった時間に起きて、眠る  
起床後に日光を浴びることも体内時計を整えるのに効果的である
- ・運動、入浴  
⇒適度な運動はセロトニンを分泌させる効果がある

## 冬に眠くなるのはなぜ？



寒くて布団から出られない、まだ寝てみたいという人も多いのではないでしょうか。何となく最近眠たい時間が増えたなど感じている人もいるかもしれません、この時期に睡眠時間が長くなるのは理由があります。メカニズムを理解して、快適に眠れるようにしましょう。

- ・理由① 日照時間の短縮 日光を浴びる時間が減ると、精神安定作用のあるセロトニンの分泌が減り、睡眠ホルモン「メラトニン」が増加します。メラトニンは眠気を誘うため、自然と眠気を感じやすくなります。
- ・理由② エネルギーの消費：寒い冬は体温を維持するために多くのエネルギーを消費します。このエネルギー消費によって疲労が蓄積し、体が休息を求めるため眠気を感じます。

対策としては、日を浴びる、体を温める、軽い運動をするなどが挙げられます。

1月17日は防災とボランティアの日、ひょうご安全の日です。

1994年1月17日に起こった阪神・淡路大震災から、ボランティア活動の重要性を踏まえ、災害時のボランティア活動や自主的な防災活動への認識を深め、災害への備えを強化するため、1995年12月に制定されました。



## 知る

- ・ハザードマップを確認し、自宅周辺の災害リスク（洪水、土砂災害、津波など）を把握する。
- ・防災情報（警戒レベルなど）の意味を理解し、自治体の情報を確認する。
- ・避難場所・経路を家族と決めておく。

## 備える

- ・家具の固定（L字金具、突っ張り棒など）や家電の転倒防止を行う。
- ・窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る。  
避難経路に物を置かないようにする

## 備蓄する

- ・食料や米（最低3日分、できれば1週間分）× 家族分
- ・生活用品（ティッシュ、ラップ、ごみ袋など）
- ・非常持ち出し袋

## つながる

- ・家族との連絡方法：災害用伝言ダイヤル（171）の確認、安否確認方法を決める。
- ・地域活動：防災訓練に参加し、自主防災組織と連携する。
- ・高齢者・要配慮者への声かけ、支援内容の確認をする。

### 非常持ち出し袋の一例

- ・ 食料品など・・・飲料水、乾パン、クラッカー、レトルト食品、缶詰など
  - ・ 医薬品など・・・常備薬、救急医薬品、予備の眼鏡、防災頭巾、ヘルメットなど
  - ・ 衣類・日用品・・・下着、タオル、雨具、懐中電灯、ラジオ、電池、軍手、マスクなど
- ※ 避難時に両手が使えるよう、リュックサックなどに入れておくようにしましょう。
- ※ 荷物は持ち運びできるか確認しておきましょう 10～15kg くらいが持ち運びに適当な重さです。



この他にも、災害時に備えてできることはたくさんあります。

1994年の阪神・淡路大震災の時には、約180万人のボランティアが各地から駆け付け、支援物資の仕分けや配給、子どもの相手、引っ越し手伝い、家屋の片づけや清掃など様々な活動を行いました。この機会に防災について見直したり、もし災害が起きたときに自分に何ができるのか考えたりしてみてはいかがでしょうか。