

楽しい冬休みが近付いていますが、県内ではインフルエンザが流行しています。寒い時期は空気が乾燥し、暖房やマスクの着用によって気付かないうちに水分が体から失われています。こまめにお茶などで水分補給をして、のどを潤して乾燥予防をしましょう。2026年もみなさんが健康に過ごせますように！

## 冬休みこそ“朝型生活”

寒さが厳しい冬は生活リズムが乱れやすい時期です。特に冬休みは夜更かしや朝寝坊をする人が増えがちですが、受験生にとっては、本番の受験に合わせて“朝型生活”に整え、集中しやすい朝の時間に勉強することがお勧めです。朝型生活の3つのポイントは、

### ①起床時刻を一定にする

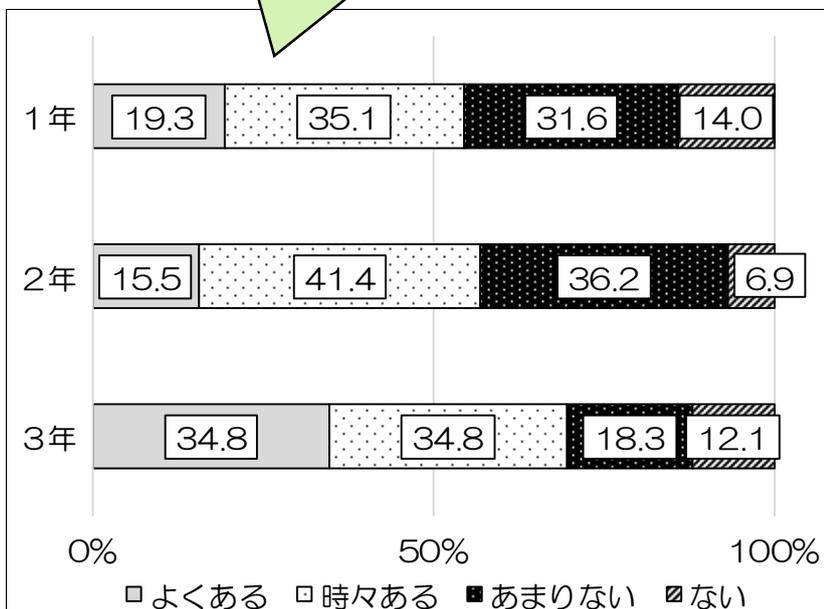
体内時計が安定し、日中の眠気やだるさが減り、気分も安定しやすくなります。自律神経を整える一番の近道です。

### ②起きたら日光浴をする

体温やホルモン分泌が上昇し、頭と体が目覚めます。光によって体内時計がリセットされると良質な睡眠に繋がります。

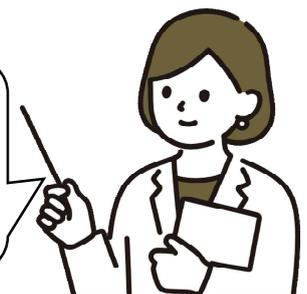
### ③朝ごはんを食べる

体温が上がり、脳が活性化して集中力・思考力がアップします。午前中のやる気や持久力も高まります。



7月に実施した、北翔学園 生活習慣チェックの結果では、『平日と休日で起きる時刻が2時間以上ずれることがありますか?』という質問で、「よくある」「時々ある」と答えたのは、3年生は約7割、1・2年生は約5割もいました。平日と休日に全くずれないと答えたのは、どの学年も約1割程度でした。

「早寝・早起き」が難しくても、『毎日、同じ時刻に起きる』、『起床後に日光を浴びる』くらいならできそうではありませんか？寝る前に心の中で強く「〇時に起きる!!」と考えると、起きられるそうですよ★



※『早起きは三文の徳』という、ことわざがあるように、朝早く起きると健康にも良く、何か良いことがあるかもしれませんね。

# 地域学校保健委員会を開催しました

10月28日(火)



詳細は後日、北翔保健だよりでお知らせします。地域学校保健委員会では、保健委員会の生徒が司会や受付、誘導、発表などたくさん活躍しました！

## 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を  
限定する

(例:リビングだけで使う、  
寝室では使わないなど)



● 電源を切る時間帯を  
具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは  
切るようにするとよい)



● 手元に置かないようにする  
(視界に入らないようにする)



● SNSなどの通知を  
オフにする



● 代替となる別の趣味などに  
時間を使うようにする



## ~冬休みの宿題~ 健康 version

<input type="checkbox"/> 1日3食食べた	<input type="checkbox"/> 適度な運動をした	<input type="checkbox"/> 毎朝、光を浴びた	<input type="checkbox"/> 毎日、同じ時刻に起きた
			
<input type="checkbox"/> 健康に過ごせた	<input type="checkbox"/> リフレッシュできた	<input type="checkbox"/> 毎日、排便できた	<input type="checkbox"/> デジタルデトックスができた
			