

ほけんだより NO.11

令和4年12月 神戸市立楠高等学校

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにすると大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやって来る年神様を迎えるために寝ないで待っていたのだとか。形は違っても、大晦日に夜ふかしをするのは今も昔も同じですね。「108の煩惱」に惑わされず、来年も元気に過ごしたいですね。



おおみそか まえ
大晦日の前に
クリスマスだよ

クリスマスの
へえ～そうなんだ！



その①

日本のクリスマスは戦国時代に始まった

約500年前、宣教師のフランシスコ・ザビエルがキリスト教の布教とともに伝えたと言われています。



その②

サンタクロースは実在した

キリスト教の神父、Santa Claus さんがモデル。貧しい子どもたちにお菓子を配る、優しい人だったそうです。



その③

「恋人同士のイベント」は日本だけ



クリスマスは「Christ (キリスト)」と「mas (礼拝)」を組み合わせた言葉で、キリストの誕生をお祝いする日です。海外では、家族で過ごすのが一般的です。日本のお正月に近いですね。



3つの首を温めて体ポカポカ

「首」「手首」「足首」の3つの首には、体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカしてきます。



首：ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぶ
手首：外に行くときは、手袋を忘れずに
足首：しめつけない厚手の靴下が◎



睡眠のウソ？ホント？

Q1 日本の学生は 世界一睡眠時間が短い？

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。
8時間以上の国が多い中、日本は世界一短い
ことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」
の時間も世界一長いのだとか。

○ホント

Q2 睡眠不足は酔っぱらいと 同じ状態ってホント？

4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は
酔っぱらっている時と同じ位まで下がるそう。
授業に集中したりスポーツ
でのケガを防ぐためにも十分な睡眠を。

○ホント

Q3 いびきをかいている時は ぐっすり眠っている？

マンガなどでよく「グオー」といびきをかいて
眠っている表現がありますが、呼吸がしづらく
いびきをかくので、ぐっすり眠れていません。

×ウソ

Q4 昼寝をすると 夜眠れなくなる？

15時までの30分程度の昼寝なら
大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！
ただし夕方以降の1時間以上の昼寝は×。

×ウソ

Q5 寝だめは 意味がないってホント？

週末に平日よりも3時間以上長く寝ていたら
睡眠不足かも。長く寝るよりも早めに寝るリズムを
維持して睡眠の質を上げることを意識しよう。

○ホント

Q6 睡眠不足だと 太りやすくなる？

寝不足の状態を2日間続けると、
油っこい食べ物がほしくなったり、
食べ過ぎたりしがちです。

○ホント

7つのまちがいをさがそう！



右側女性の手/2層の柱/7-4の左のツリーの雪飾り
左側女性の手/1層の柱/7-4の右のツリーの雪飾り
左側女性の手/1層の柱/7-4の右のツリーの雪飾り
左側女性の手/1層の柱/7-4の右のツリーの雪飾り