



令和5年12月  
北区立明桜中学校  
保健室

2023年も残り1ヶ月となりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？

今年はインフルエンザの流行がいつもより早い10月頃から始まりました。12月～2月は感染症が一番流行しやすい時期です。引き続き、ハンカチ持参や爪の長さ<sup>じさん</sup>に気をつけて生活しましょう。

もうすぐ冬休みです。ゆっくりリラックスする時間を大切に、生活リズム<sup>みだ</sup>が乱れないよう気をつけましょう。



## せかいじんけん 世界人権デーについて知ろう！



世界人権デーとは、「世界人権宣言<sup>せんげん</sup>」が定められた日です。「世界人権宣言」は、今から75年前の1948年に作られました。宣言の内容は、「全ての人が、誰にも奪<sup>うば</sup>われない人間として生きる権利を生まれながらに持っている」というものです。内容は全部で30条あります。

明桜中の図書館に世界人権宣言についての分かりやすい本が置いてあります。「ビジュアル版 世界人権宣言」という本です。

人権は、全員に平等にあるものです。授業で学んで覚えている人もいます。自分にもある人権がどんなものなのか、この機会にもう一度学んでみましょう。

たくさんのイラストが描かれていて、絵本のように読むことができます。興味のある人は、ぜひ明桜中の図書館へ行って読んでみてください。



ビジュアル版 人権シリーズ  
ビジュアル版 世界人権宣言  
シェーン出版社 編 / 遠藤 ゆかり 訳  
刊行年月日：2018/12/14  
判型：B5判 265mm × 192mm  
造本：上製  
頁数：144頁



誰もが名前を知っていながらその内容が理解されていない『世界人権宣言』を、現代アーティストが解釈したイラストと、古今の作家、哲学者、政治家たちによる文章と共に紹介。  
**立ち上がろう！  
誰でもみんな、  
人間らしく生きる権利がある。**



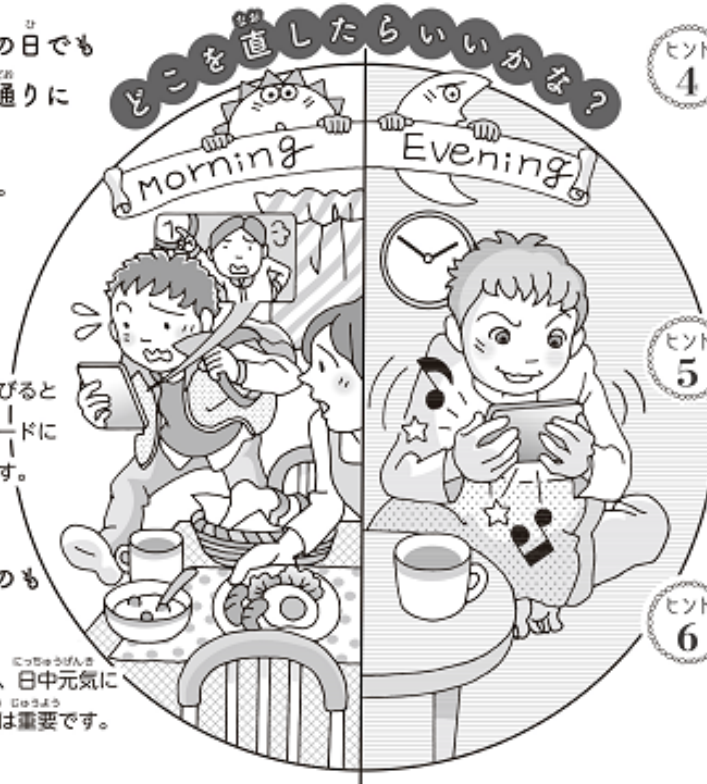
# ぐっすり眠るための6つのヒント

ねむ

**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  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



**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。

中学生に**必要な睡眠時間は9時間**といわれています。人間の体は、必要以上に眠れないようにできてい

ます。もし、休みの日にたくさん眠ってしまうという人は、普段の睡眠時間が足りていません。平日の睡眠不足を、休みの日に取り戻しているのです。自分の普段の生活を振り返ってみましょう。

毎日9時間しっかり眠っているのに、休みの日になると1日中眠ってしまうという人は、かかりつけのお医者さんに一度相談することをおすすめします。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな  
っていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足  
してしまうものがあります。



### 不足するもの ① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びるこ  
とで体内で作られ、カルシウム  
を吸収しやすくして骨を丈夫に  
する働きがあります。

### 不足するもの ② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンと  
いうホルモンが分泌され、怒り  
や不安などを抑えて幸せを感じ  
やすくなります。

生活リズムを整え、昼間  
は外で活動する時間を作り  
ましょう。食べ  
物からとること  
もできます。



### ビタミンD

きのこ類、魚 など

### セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト  
リプトファンから作られます