

ほけんだより12月

令和7年 12月 2日

野々市中学校 保健室

赤や黄色の葉っぱが街路樹を彩る季節になりました。先月は本校でもインフルエンザが流行して、たくさんの人がお休みしていましたが、だんだん元気に登校する人が多くなって嬉しいです。期末テストを終え、2学期の締めくくりの時期になってきましたね。もう少しで冬休みです。みなさんはどんな冬休みにしたいですか？健康な体と心があってこそ、充実した冬休みになると思います。元気に過ごすために、生活習慣を意識して過ごしてくださいね。



冬休みは生活リズムが乱れがちです。夜更かしや、朝寝坊、おうちでずっとゴロゴロしていると、かぜをひきやすくなるかもしれません。年末年始を楽しく過ごすことができるように、自分の体の調子や生活リズムをチェックしましょう。「自分の健康は自分で守る。」今から気を付けていけるといいですね。

冬休み中の セルフ健康チェック

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 顔色はいい
- ☐ 発熱していない
- ☐ かぜやインフルエンザ予防を心がけた
(手洗い、うがい、換気)
- ☐ 適度に運動した
(お散歩、ストレッチ)
- ☐ ゲームや動画視聴の時間を決めて守った
- ☐ お酒やタバコに誘われても断る(断った)

お家でチャイムは
鳴りません。
自分の中で意識して
時間に区切りをつけ
ながら過ごしてみま
しょう。



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んでいたりしていませんか。

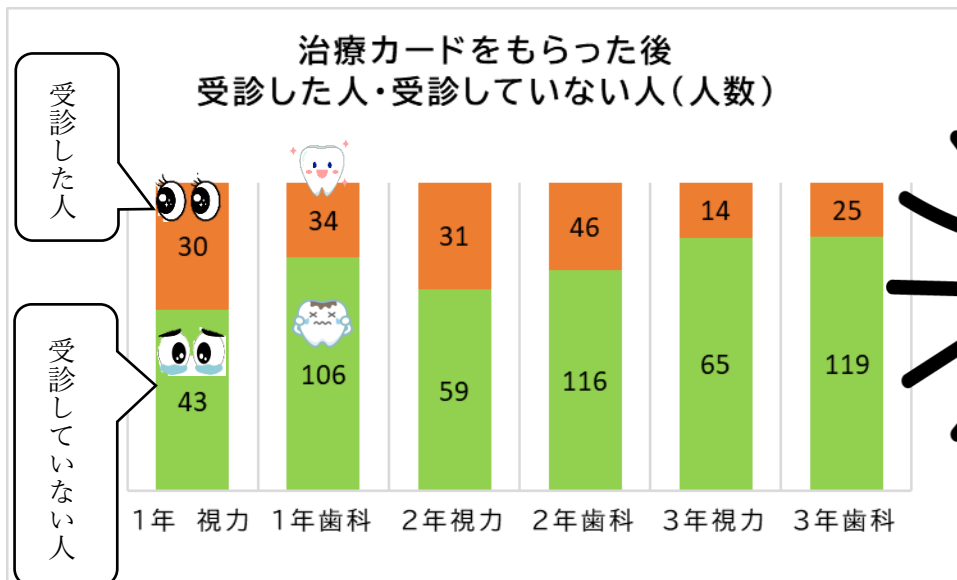
でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしちゃいましょう。かぜをひいたことはマイナスがかもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気づいたり、日頃の生活習慣を見直したりできるなら、あなたにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがいます。この視点を変える方法、おすすめです！

冬休みに自分の体のメンテナンスを！

1学期に健康診断をしました。健診の結果、受診したほうがいい人には治療勧告カードをお渡ししました。まだ、病院に行っていない人がいます。「むし歯はなかったから大丈夫」と思っていますか？歯垢がたまっているだけ…と想着いても、実はきちんと歯磨きができていなくて、むし歯になりかけているかもしれませんよ。まだ病院へ行っていない人はぜひ、お家の人に相談して冬休みの間に行きましょう。



全校の割合

視力で病院へ行った人

31%

歯科で病院へ行った人

24%

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。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