



あやまちゅうがこうほんしつ
阿山中学校保健室 2025年度 第11号



健康で有意義な冬休みにしよう

2025年もあと少しで終わろうとしています。この1年はみなさんにとってどのような年でしたか？1年の最後にしっかりとふり返って、新たな気持ちで新年を迎えてください。

さて、明日からはみなさんが待ちに待った冬休みが始まります。限られた時間の大切に使って有意義に過ごしてください。3学期にみんなの元気な姿が見られることを楽しみにしています。



今年の冬休みは15日間です。夏休みと比べると短いですが、寒くて布団から出にくかったり、大晦日やお正月などのイベントがきっかけとなって生活リズムが乱れやすくなります。「冬休みも学校へ行く日と同じ生活を」とは言いませんが、遅寝・遅起きが定着して昼夜逆転の生活になってしまわないように気をつけましょう。

ぐっすり眠ってすっきり自覚めるために、お風呂に入ったときは湯船につかってしっかり体を温めることや、寝る前にゲームやスマートフォンの画面を見ないようにすることも意識してみましょう。



自分のスマホをもっている人は、1年生77%、2年生79%、3年生91%でした。自由に使えるインターネット機器があると回答した人は、1年生93%、2年生95%、3年生100%でした。

アンケートで「スマホやタブレットを学習以外でどれくらい使用していますか」という質問に、2時間以上と答えた人の割合は、1年生55%、2年生65%、3年生72%でした。調べものや友達と連絡をとるために使っている人もいるようですが、ゲームや動画視聴、SNSなどでつい長い時間使用てしまっている人もいるようです。

- 睡眠時間を削ってしまう
- 家族から注意されてもやめられない
- やらなければいけないことをやらずに熱中してしまう
- 使えないと不安になったりイライラしたりする

これらの状態にあてはまる人は、インターネットやゲーム、SNSへの依存傾向にあるかもしれません。メディアとの付き合い方を見直してみましょう。

冬休みも しっかり!

感染症を予防しよう!

今年は例年より早い10月の下旬頃からインフルエンザが流行しはじめ、12月になっても続々と学級閉鎖の措置をとる学校が出ています。冬休みは普段とは違う場所へ行ったり、なかなか会えない人と会ったりする機会が増え、感染症が広がりやすくなります。冬休み中もこまめな手洗いと換気、外出時のマスク着用を心がけましょう。

ウイルスを
入れない

手洗いでシャットアウト



ウイルスのついた
ものを触った手で
目や鼻、口などを
触ると、ウイルス
が体内に入ってしま
います。

手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

かかっていない人も、口や鼻から
入るウイルスをガードできます



正しいマスクのつけ方は

★に、すき間を作らない

マスクでガード

くしゃみやせきで飛
び散ったウイルスを
吸い込むことによっ
て感染する飛沫
感染が最も多いと
いわれています。

ウイルスを
減らす

換気で追い出す



ウイルスと
戦う

免疫力を
高めるために



免疫力でやっつける

体内に入ったウイルスは細胞を乗っ取ってどんどん増殖しますが、免疫細胞がウイルスを攻撃して追い出してくれます。



歯科検診や視力検査で治療が必要と診断された人で、まだ治療をしていない人は冬休みを利用して病院に行っておきましょう。治療が済んだら学校へお知らせください。

発育測定をおこないます

3学期の身長と体重の測定を行います。

日時：1月8日(木) 2時間目

場所：男子…図書室 女子…保健室

※体操服を持ってきてください。
(体操服登校可)

※髪型に注意してください。

