

# ほけんだより



あやまちゅうがっこうほけんしつ 阿山中学校保健室 2025<sup>ねん</sup>年度 第11<sup>ごう</sup>号



## 健康で有意義な冬休みにしよう

2025<sup>ねん</sup>年もあと少しで終わろうとしています。この1<sup>ねん</sup>年はみなさんにとってどのような年でしたか？1<sup>ねん</sup>年の最後にしっかりとふり返って、あら<sup>あら</sup>新たな<sup>きもち</sup>気持ちで新年<sup>しんねん</sup>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<sup>じかん</sup>を大切に<sup>たいせつ</sup>使って<sup>つか</sup>有意義<sup>いうぎぎ</sup>に<sup>す</sup>過ごしてください。3<sup>がっく</sup>学期にみなさんの元気な姿<sup>げんき</sup>が見られることを楽しみにしています。



今年<sup>ことし</sup>の冬休みは15日間です。夏<sup>なつ</sup>休みと比べると短<sup>みじか</sup>いですが、寒<sup>さむ</sup>くて布団<sup>ふとん</sup>から出<sup>で</sup>にくかったり、大晦日<sup>おおみそか</sup>やお正月<sup>しょうがつ</sup>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<sup>せいかつ</sup>を」とは言いませんが、遅寝<sup>おそね</sup>・遅起き<sup>おそおき</sup>が定着<sup>ていちゃく</sup>して昼夜逆転<sup>ちゅうやぎゃくてん</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>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<sup>ねむ</sup>ってすっきり目覚めるために、お風呂に入<sup>はい</sup>ったときは湯船<sup>ゆふね</sup>につかってしっかり体<sup>からだ</sup>を温めること、寝<sup>ね</sup>る前にゲームやスマホの画面<sup>がめん</sup>を見ないようにすることも意識<sup>いしき</sup>してみましょう。



自分のスマホをもっている人<sup>ひと</sup>は、1<sup>ねんせい</sup>年生77%、2<sup>ねんせい</sup>年生79%、3<sup>ねんせい</sup>年生91%でした。自由に使えるインターネット機器<sup>きき</sup>があると回答<sup>かいとう</sup>した人<sup>ひと</sup>は、1<sup>ねんせい</sup>年生93%、2<sup>ねんせい</sup>年生95%、3<sup>ねんせい</sup>年生100%でした。

アンケートで「スマホやタブレットを学<sup>がく</sup>習<sup>しゅう</sup>以外<sup>いがい</sup>でどれくらい使用<sup>しよう</sup>していますか」という質問<sup>しつもん</sup>に、2時間以上と答<sup>こた</sup>えた人<sup>ひと</sup>の割合<sup>わりあい</sup>は、1<sup>ねんせい</sup>年生55%、2<sup>ねんせい</sup>年生65%、3<sup>ねんせい</sup>年生72%でした。調べものや友達<sup>ともだち</sup>と連絡<sup>れんらく</sup>をとるために使<sup>つか</sup>っている人<sup>ひと</sup>もいるようですが、ゲームや動画視聴<sup>どうがしりょう</sup>、SNSなどでつい長時間<sup>ちやうじかん</sup>使用<sup>しよう</sup>してしまっている人<sup>ひと</sup>もいるようです。

- ☐睡眠時間<sup>すいみんじかん</sup>を削<sup>けず</sup>ってしまう
- ☐家族<sup>かぞく</sup>から注意<sup>ちゅうい</sup>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<sup>ねっちゅう</sup>してしまう
- ☐使<sup>つか</sup>えないと不安<sup>ふあん</sup>になったりイライラしたりする

これらの状態<sup>じやうたい</sup>にあてはまる人<sup>ひと</sup>は、インターネットやゲーム、SNSへの依存傾向<sup>いそんけいこう</sup>にあるかもしれません。メディアとの付き合い<sup>つきあい</sup>かたを見直<sup>みなお</sup>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

目や鼻、口を触らないことも大事



手洗いは

- ・外から帰ったら
- ・食事の前に

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う。

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



正しいマスクの付け方は

★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



換気は

- ・1時間に1回
- ・対角線の窓を開ける

### 換気で追い出す

ウイルスは空気中にも漂っています。常時窓やドアを少し開けておいたり、1時間に1回は大きく開け放ったりして換気をするようにしましょう。

## ウイルスと戦う

免疫力を高めるために



適度な運動をする

ストレスを軽くする



十分な睡眠をとる



栄養バランスよく食べる

### 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。

## 冬休みは治療のチャンス



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

※体操服を持ってくるください。

(体操服登校可)

※髪型に注意してください。

