



ほけんたより12月



西城陽中学校

保健室

令和7年12月22日発行

2025年も残すところあとわずか。振り返るとどんな1年でしたか？目標を達成できたことも、あと一歩足りなかった事も、頑張った日々はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。さて、いよいよ冬休みがはじまりますね。インフルエンザが流行していますが、冬休み期間中も感染症に気をつけながら有意義な冬休みにして下さいね！



冬休みの生活で気をつけてほしいこと



寝る時間と起きる時間はいつも通りに！

次の日も休み！と思っているとついつい遅くまで起きてしまいがちですが、睡眠のリズムが崩れたり、昼と夜が逆転した生活をしていると体や心がしんどくなりやすいです。新学期を元気に迎えられるよう、冬休みの間も生活リズムを崩さないようにしたいですね！食事も三度きちんと食べましょう。



スマホやゲームはやりすぎに注意！

動画視聴やSNS、オンラインゲームなどは時間を忘れてやり過ぎてしまいがちです。スマホやゲームの使用は、**時間を決めて使う事をオススメします**。

また、中学生がSNSを介した犯罪に巻き込まれる被害が増加しています。今いちど、自分のSNSの使い方について振り返ってみましょう。

SNSを使うときの約束

SNSを使って

- 会わない（会ったことない人と）
- 撮らない（自分の裸を）
- 画像を送らない
- 個人情報をのせない
- 悪口を書き込まない
- いじめない（ネットをつかって）



お酒やタバコ、危険な誘惑はきっぱり断る！

クリスマスやお正月、みんなと集まって…と楽しみにしている人も多いことでしょう。そんなとき「1パイだけ」「1本だけ」と、軽い気持ちで周りの人からお酒やタバコを勧められたらどうしますか？

お酒やタバコは20歳になるまでは法律で禁止されていますし、体に害があることも知っている事でしょう。危険だと分かっていても「ちょっとためしてみたい」「怖がっていると思われたくない」、そんな気持ちがわいてくるかもしれません。でも、どんなに仲の良い友達や親しい大人から勧められたとしても、勇気をもって「いらない！」とハッキリ断ってほしいと思います。



冬こそ日光を浴びましょう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンの元になる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る！？

冬になると気分が沈みがちになったり、眠り過ぎてしまったりすることはありますか？

セロトニンは日光を浴びると分泌されやすくなるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなる事があるのです。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を浴びるように意識してみましょう。

メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を高めるには午前中に日光を浴びるのがオススメです。



1日5分！

冬の心と体のリフレッシュ！

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になります。しかし体を動かさずにはいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でも出来る運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短期間でもしっかり体を動かせます。

運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行うと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、毎日のちょっとした運動を習慣にしましょう。



保健室からのお知らせ

病気やケガの治療は今年のうちに！

- ・1学期の健康診断で受診勧奨を受けた人
- ・学校でケガをして病院受診した人
- ・からだの不調が続いている人

受診を先延ばしにするうちに悪化してしまうかもしれません。
冬休みは治療のチャンスです！まだ受診が済んでいない人はこの機会に行っておきましょう。

3学期の身体測定について

1月8日（木）に全校実施します

体操服（半袖Tシャツ、短パン）で測定します。
視力検査もありますので、メガネを持っている人は忘れずに持ってきて下さい。