



令和7年12月3日

大島中学校



いよいよ2025年も残すところ1ヶ月となりました。今年1年は皆さんにとってどのような年でしたか。目標を達成した、新たな挑戦を始めた、毎日健康に過ごせた等、自分にとって充実した1年になっていれば嬉しいです。

さて、現在市内でインフルエンザが猛威をふるっています。大島中学校も11月から流行しており、現在も感染がみられます。例年よりも早い流行ですが、終息の時期は変わらないといわれているため、引き続き予防に努めましょう。

12月の保健目標 ☆室内の換気をしよう☆

体の冷えに気をつけて

寒さの厳しい冬は、体が冷えやすい季節です。手足の先が冷たい、お腹が冷える、全身が寒い……など、冷えの種類は様々です。「冷えは万病のもと」と言われるように、体や心に様々な不調をまねきます。体を冷やさないよう対策をして、心身共にポカポカになるよう温めていきましょう。

❁ 冷えからおこる体の不調 ❁

心: やる気が出ない、
気分が落ち込む、
イライラする、不眠

免疫力の低下

体: 頭痛、肩・首こり、
腰痛、便秘、肥満



肌: 肌荒れ、ニキビ
かさつき、しもやけ、
目の下のクマ



🔥 やってみよう! あったか対策 🔥



温かい飲み物を
飲む



下着で保温する



湯船につかって
温まる

首・手首・足首を
冷やさないように
防寒具をつける



年末年始を健康に過ごすには…

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始の時期は、生活リズムが乱れてしまいやすくなります。休み明けの学校生活にスムーズに戻るよう、生活習慣を整えることを意識して過ごしましょう。

☆年末年始を健康に過ごすために…☆

①規則正しい睡眠習慣

学校がない休み期間は、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしたくなりますが、体内時計がずれてしまう原因になってしまいます。決まった時間に就寝・起床を続けることがベストですが、寝る時間が遅くなってしまっても、起きる時間は変えないよう意識をして、朝日を浴びる生活を心がけましょう。

②食べすぎ注意!!な食生活

クリスマスに大晦日やお正月…、年末年始は行事がたくさんあり、ごちそうを食べる機会が増えます。食べすぎによって胃腸の調子を悪くしないように、「腹八分目」を意識しましょう。

③少しずつでも運動を

冬休みは、寒さや家で過ごす時間が増えることにより、運動不足が心配されます。家でできるストレッチや筋トレ、家の周りの散歩など、少しの時間でも自分ができる範囲で取り組めるといいですね。

④危険な誘いははっきり NO!

お酒やタバコ、薬物は勧められても、はっきりと断りましょう。「ちょっとだけ…」の誘惑が体や心に大きな悪影響をもたらします。

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し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)



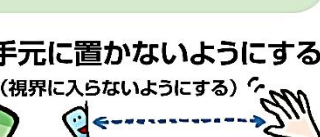
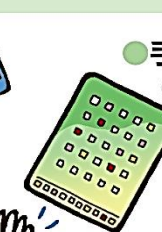
● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知を オフにする

オフ!

● 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)



● 代替となる別の趣味などに 時間を使うようにする

