



# ほけんだより冬休み号

令和7年12月23日(火)

北島中学校 保健室



全ての学期の中で最も長い2学期が今日で終わります。暑かった8月後半から始まり、今では、冬の寒さを感じる毎日となっています。みなさんにとては、長かったでしょうか、あつという間だったでしょうか。そして、2025年も終わりを迎えようとしています。2026年のスタートが気持ちよく迎えられるよう、2025年の残りの数日間を大切に過ごしてくださいね。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。



## 冬休み、どう過ごしますか？

冬休みは15日間。みなさんはどのように過ごす予定ですか。クリスマス、大晦日、お正月…その他にも様々な予定がある人もいるかと思います。また、寒い時期なので家でゆっくり過ごす人もいると思います。「好きな物をたくさん食べたい!」「家でダラダラ寝て、ゲームをして過ごしたい!」「夜更かししてテレビを見たい!」など考えている人もいるかもしれません。もちろん、楽しく過ごしてほしいですが…『規則正しい生活をする』『健康に過ごす』の2つを必ず意識して生活してください。

## 冬休みこんな生活、イエローカード！



休みが続くと、左の図のようについ生活リズムが乱れがちになります。冬休みを有意義な時間にするためには、まずは『健康第一』。自分の欲望に負けそうになるところをぐっとこらえて、自分の身体を労ることを忘れず、楽しい冬休みにしてくださいね。

## おんかつ『温活』してますか？

寒さが厳しくなってきており、体の冷えが気になる人も多いのではないでしょうか。保健室を来室する人のなかにも、「体が冷えて寒い」という人もいます。体の冷えというと、手足が冷えているというイメージが強いと思いますが、体の内側から冷えていることがほとんどです。そこでおすすめなのが、『温活』です。体を温めて、冷えによる不調の改善を目的とするものです。

### おすすめの温活は…

- お風呂の湯船に浸かって体の芯から温める
- 温かいスープなどを食べる：根菜類（しょうが、にんじん、ごぼうなど）や発酵食品（みそ、納豆、キムチなど）で血流改善、代謝UP！
- 朝起きたら温かい飲み物を飲む
- 首、おなかまわり、足元を冷やさない服装をする



### 温活をすると…

- 基礎代謝が良くなる：血流UP。体内の酸素や栄養素のめぐりがよくなる。脂肪燃焼の効果もある。
- 免疫力があがる：かぜをひきにくくなり、細菌やウイルスに強い体になる。
- ストレス解消、リラックス効果
- 美肌効果
- 便秘解消

## 冬もメディアコントロールチャレンジ&生活リズムチェック!!

1・2年生のみなさんには、夏休みに引き続き電子メディア（スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機等）の使用時間を自分で目標を立てて設定する「メディアコントロールチャレンジ」と、冬休み明けの1週間の生活をチェックする「生活リズムチェック」に取り組んでもらいます。前回よりも良い結果を出せるように取り組んでみましょう。

### メディアコントロールチャレンジについて

- 実施期間は12月24日(水)～1月7日(水)までです ※12月31日(水)～1月3日(土)は除く
- 夏休みのチャレンジ結果を参考に、冬休みにチャレンジするコースの選択をしましょう
- 3学期の始業日1月8日(木)に提出してください



### 冬休み明けに生活リズムチェックを実施します

- 実施期間は1月15日(木)～21日(水)までです
- 結果や感想等も記入し、22日(木)に提出してください



### もし誘われたらどうする…？

お酒やたばこは20歳から、そして薬物は絶対に法律で禁止されていることは、みなさんもう知っていますね。またそれらが体に悪い影響を及ぼすことも勉強しているはずです。

もし、仲の良い人、先輩、または、初めて会った人に、「一緒にしてみようよ」と誘われた時、きっぱり断ができるでしょうか。冬休みは年末年始も含み、大人はお酒を飲む機会が増える時期でもあります。しかしながらまだ中学生です。もちろん飲酒や喫煙は法律上禁止されています。

「ちょっとくらいなら…」  
「断りづらいし…」  
「とならないよう、「しません！」ときっぱり断りましょう。一瞬の気の緩みが一生の後悔につながります。北中生のみなさんは心配ないかと思いますが、安全に、ルールを守って、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

### その誘い しつかり、きっぱり 断ろう！



栄養・水分補給

### のどの乾燥に注意！

