

# 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。みなさんにとっては、長かったでしょうか、あっ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学期にみなさん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ます。また、寒い時期なので家でゆっくり過ごす人もいます。「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ます。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!



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。  
腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。  
少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。  
動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。



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たり、体の冷えが気になる人も多いのではないのでしょうか。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



寒い冬を元気に乗り切ろう!

## 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るはず。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。

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、きっぱり断ること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。しかしみなさんはまだ中学生です。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・・・」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  
しっかり、きっぱり  
断ろう!



## のどの乾燥に注意!

