



# 保健だより

## 冬休みを元気に楽しく過ごそう

今年一年あつというまででした。みんなよく頑張りました。冬休みは頑張った自分をうんとほめて、体と心にご褒美をあげましょう。一番のご褒美は休養です。3年生は受験の準備で大変でしょうが、冬休みの生活の中に「休養」もぜひ入れてください。

今年の冬は、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎のトリプル流行が予想されています。基本的な感染対策は手洗い、咳エチケット、常時換気と3つともほぼ同じです。インフルエンザについてはワクチン接種をしても基本的な感染対策を怠れば感染する危険性は高くなります。感染対策をしっかり行って、元気で楽しい冬休みを過ごしてください。



## 元気の秘訣は、生活リズムをくずさないことです

頑張った自分へのご褒美の第一は、たまった疲れを解消することです。そのためには、冬休み中も生活リズムを崩さないことです。生活リズムを崩すと、たまった疲労が体と心に現れ体調を崩します。起きる時間、寝る時間、食事の時間や食事内容、適度な運動などの基本の生活リズムを維持しつつ、一日一日を大切に過ごしましょう。元気になって新年を迎えましょう。

## 生活リズムを整えるために

- ◆朝、同じ時間に起きて朝日を浴びる。
  - ◆夜更かしはしない。同じ時間に早く寝る。
  - ◆朝食からシッカリ食べる。(夜食は食べない)
- を冬休み中も毎日続けましょう。



## 積極的な身体活動をしよう

自分へのご褒美の第二は、体も心も喜ぶ、積極的な身体活動を毎日することです。外へ出て積極的に体を動かすことで、たまったストレスを解消し、日光を浴びることで、心を安定させるホルモンや夜心地よく眠りにつけるよう作用するホルモンや体の成長を促すホルモンの分泌を促進させます。体力もついて病原ウイルスに対する抵抗力もアップさせることができます。運動の仕方によっては、学習効率をアップさせることもできます。特に、足を使った運動が効果的です。一日7000～1万歩以上の散歩やランニングや、スクワットやクランチなどの筋肉トレーニングがお勧めです。

ランニングを行う時にインターバルでウォーキングを行う運動の実験では、記憶力をつかさどる脳の海馬が大きく成長することが報告されています。悩んだり気分が落ち込んだ時は、軽くウォーキングやランニングを30分程度すると気分も爽快になります。ぜひ試してみてください。



# スマホやゲームは1日最大2時間まで

今年頑張った自分へのご褒美として、体と心を害さない範囲でスマホやゲームは行いたいものです。

目の健康、脳の働きや生活リズムに影響を与えない範囲でもスマホやネットゲームの利用時間は、中学生では1日最大2時間以内といわれています。本校にも「ネットゲームに夢中になって、気づいたら朝になっていた。」「ゲームにはまりすぎて、勉強に集中できなくなった。」「遅くまでスマホしていたため、脳が興奮してなかなか寝付けず」という生徒がいます。生活リズムが狂って夜眠れず朝起きられなくなってしまった、朝からボーっとして授業に集中できなくなってしまうのは、体と心へのご褒美にはなりません。自分のためにスマホやゲームは1日最大2時間までにしましょう。



# 癒す言葉をセルフトーク、不安は言葉にしてみよう

言葉は人を癒す薬にも、また攻撃する武器にも凶器にもなります。体と心へのご褒美は、「自分を癒す言葉」をたくさんセルフトークすることです。「今日も朝起きて、学校に行って、1時間目から6時間目までずっと授業を受けて、本当に私よく頑張ってるね」とか、「家の手伝いをしている自分って、よくやっているな、偉い」、「今日も自分が立てたスケジュールをこなしたね」「風邪もひかずに元気に生活している自分ってすごい」「いろいろあったけど、今日は自分のベストを尽くした」など。頑張ってる自分をほめると前向きな気持ちになります。逆にちょっとした失敗に対してイライラして、自分を批判するネガティブな言葉がけをすると自尊心が下がりやる気も萎えてしまいます。

この世の中は理不尽なことが多すぎます。不安なこと、理不尽なことがあったら我慢することはありません。自分の中にため込んで解決しません。自分の体と心を守るために、あなたの心の内を身近な人に、言葉にして伝えましょう。あなたは一人ではありません。辛いこと、耐えがたい苦痛、不安な気持ちは自分だけで抱えないで、誰かに伝えてください。きっと、解決策が見つかるはずです。

# 自然災害、地球温暖化を自分事として備えよう

今年はお正月から、能登地方の大地震、羽田空港での航空機の衝突事故などがあり、年の初めから今年はどうなることかと不安に思ったものでした。夏には南海トラフ地震臨時情報が発令されました。日本は地震大国です。南海トラフ地震と並んで首都直下型地震も高い確率で発生するといわれています。地震に対する備えは万全でしょうか。災害時の持ち出し、家具の転倒防止、食料や簡易トイレの備蓄、避難経路や避難所の確認、家族との連絡方法など、はぜひこの冬休みに万全にしておきましょう。[acジャパン cm ゆうちやみ - Google 検索](#)

また、温暖化も深刻で、今年も平年より1.76℃暑い観測史上最も暑い夏で、最も暑い秋を観測しました。これに伴い海水温の上昇で災害級の豪雨も増えました。何もしないと暑くなります。今、気温上昇を止めるために一人一人が行動を起こさないと取り返しのつかない状態になります。気温上昇を止めるために、国連機関が提唱する「気候変動を止める個人でできる10の行動」をできることから一人一人が行っていきましょう。学校ではこれからも、生徒保健給食委員会が中心となって、「野菜の消費を増やす」「食品ロスを減らす」について取り組んでいきます。みんなで日々できることから始めてみましょう。[actnow.pdf](#)

来る令和7年が、私たちにとってより良い年となるようにしていきましょう。

