

保健だより

令和7年12月22日 渋谷区立原宿外苑中学校

養護教諭 井関陽子



冬休みを元気に過ごそう

もうすぐ冬休みで新しい年を迎えようとしています。インフルエンザウイルスの変異株により早い段階でインフルエンザが流行しています。これからが流行の本番です。冬休みの過ごし方が、その後の生活に影響します。皆さんに元気に過ごしていただくために冬休みの過ごし方のポイントをまとめてみました。

1. 冬休みの生活リズムを整えるポイント

- 起床・就寝時間を大きく崩さないこと。休み中もいつもの時間に寝て、起きる生活を続けましょう。
- 睡眠不足は、免疫力低下、集中力低下、心の不安定など体に与える影響は大きいです。睡眠時間はしっかり確保しましょう。
- 休み中は、スマホやゲームの長時間しがちになります。時間を決める、スクリーンタイムを設けるなどの工夫をしましょう。
- 家族と過ごす時間を大切にしましょう。冬休みは、家族と過ごす時間が増えるチャンスです。

ちょっとしたお手伝いをすることは、家族の笑顔につながります。料理の準備や片づけ、掃除など、できることを見つけてやってみましょう。「ありがとう」と言われると、自分も嬉しい気持ちになりますよ。



2. 感染症予防（インフルエンザ・風邪）

A 香港型（H3 型）の変異株「サブクレード K」によるインフルエンザが猛威を振るっていますが、感染防止、蔓延防止は、手洗い、換気、咳エチケットの徹底など基本的な感染対策をしっかり行うことです。

手洗い・咳エチケット・換気の基本

咳エチケットの徹底はもちろんのこと、電車の中、教室の中など、人が多く集まるところでは当分の間マスクをしましょう。

バランスの取れた食事と水分補給

朝は特にしっかり食べましょう。給食で出されるメニューを参考に、炭水化物、たんぱく質、野菜や果物などバランスのとれた食事をして栄養をしっかりとりましょう。風邪予防で特に必要なのは、肉魚、卵に含まれるたんぱく質、ビタミン B 群、秋にとれる果物に多く含まれるビタミン A、C、E です。

ワクチン接種や体調不良時の対応（早めの受診）

特に受験を控えた3年生はワクチン接種を検討してください。まだの人はかかりつけの医師に相談してください

冬休み

さい。遅くとも12月いっぱいまでに受けましょう。



3. 冬ならではの健康リスク

体を冷やさないようにしっかりと保温をしましょう。

寒いので運動不足になります。家でもできる簡単なストレッチや筋トレを紹介します。

[環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉のやはやは！筋肉元気体操（全体）](#)

目の健康のために長時間の画面使用を避け「20-20-20ルール」を実践しましょう。20分毎20秒20フィート（約6メートル）遠くを見て、目の毛様筋の緊張を和らげる。



4. 心の健康

冬休みは楽しいけれど、ふと「ひとりぼっちだな」と感じることもあるかもしれません。そんなときは、あなたの気持ちは大切です。誰かに話してみることは勇気ある一歩です。

- 家族や友達に「ちょっと話したい」と伝えてみよう
- 学校が始まったら、先生や保健室にも話してOK
- 困ったときは、相談窓口や電話もあります（例：子どもSOSダイヤル）
[とうきょう若者ヘルスサポート（わかさぽ）|相談窓口|東京都](#)



あなたは一人じゃありません。話することで心が軽くなることがあります。

5. みんなへメッセージ

1年生のみなさんへ

この一年で大きく成長しましたね。でも、時には心ない言葉で傷つき、保健室に来る姿もありました。**言葉には力があります。やさしい言葉を選ぶことは、自分も相手も大切にすることです。冬休みは、家族や友達と楽しい時間を過ごしてください。



2年生のみなさんへ

中学生活にも慣れてきて、少し気がゆるむ時期です。あと3か月で皆さんも3年生。立派な3年生になれるよう期待しています。そのためにもこの冬休みは、生活リズムを整えて心と体の健康を保ちましょう。夜更かしやスマートフォンの長時間使用に気をつけて、規則正しい生活を心がけましょう。



3年生のみなさんへ

受験に向けて、毎日頑張っている姿がとても頼もしいです。努力は必ず力になります。皆さん夢がかなうよう祈っています。でも、無理をしきりなことも大切です。睡眠・食事・休養をしっかりとって、体調を整えながらラストスパートを！



新しい年を、元気な体と心で迎えられますように！ みんなの健康を心から願っています。