

明日から待ちに待った冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月など楽しいことがたくさんあります。しかし、ついつい生活リズムが乱れがちになります。生活リズムが乱れると体調も崩れやすくなるので、せっかくの楽しいことも楽しめなくなります。体調管理に気をつけ、楽しい冬休みを過ごし3学期に元気に会いましょう！

2学期の保健室利用状況

2学期の保健室利用状況（12月19日現在）です。内科的理由での来室者は389人、外科的理由での来室者は196人です。1学期に引き続き、外科的理由で1番多いのは**47人で打撲**、内科的理由で1番多いのは**153人で頭痛**での来室でした。急に寒くなり、体調を崩す生徒が増加傾向です。また、インフルエンザや風邪などの感染症も市内を含め増加傾向です。学校でも声掛けを行っていますが、ご家庭でも「咳が出たい、喉がイガイガするなど違和感がある時はマスクをする」「手洗い・うがい」などの感染症対策や、体調を崩さないためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけるなど声掛けをよろしくお願いいたします。



SNSと上手に付き合うために

保健室来室者の中にはスマホを夜遅くまで使用し、寝不足の生徒もいます。

スマホやSNSの上手に付き合い方をもう一度考えてみましょう！

● スマホでSNSの利用時間を確認してみる

SNSをやりに過ぎていたら、スマホでアプリごとの利用時間を確認する機能（スクリーンタイム）を使ってみましょう。たとえば、1日にスマホを6時間利用したとき、その内訳を確認すると、SNS4時間、動画1時間、ゲーム1時間などわかります。この場合、SNSの利用時間が長いことにあらためて気づくことができます。

例：1日の利用時間 6時間

SNS	動画	ゲーム
4時間	1時間	1時間

● SNSを利用する時間を減らしてみる

SNS疲れを感じている人は、SNSを利用する時間を少しずつ減らしてみましょう。たとえば、「SNSの利用は夜10時まで」と決めて、10時以降はいっさい見ず、電源もオフにします。また、休みの日などに1日中SNSを見ない日を設定してみるのもいいでしょう。

SNSの利用時間を減らすことで、自分が自由に使える時間が増え、心身ともにリラックスすることができます。また、SNS以外で夢中になれるもの、たとえば読書や音楽、料理、スポーツなどの趣味の時間を充実させてみましょう。



冬を元気に過ごそう！

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？ 毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり



- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

風邪かな？

と思ったら…

睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆやわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



カイロが温かいのはなぜ？

鉄

は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう！



首

背中

お腹

腰

足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります

背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます

おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています

おへその真裏を温めると、腰全体が温まります

くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

寒い冬は体を温めよう

体が冷えると血行が悪くなり、内臓の不調や免疫力の低下につながります。衣服を調節して、運動習慣をつくり、入浴の時間をしっかりとって、厳しい冬を乗り越えましょう。

衣服



マフラーや手袋などの小物も活用して、防寒対策をしっかり行いましょう。

運動



腹筋やスクワットなどの「筋トレ」で、室内でも運動しましょう。筋肉を動かすと熱が産生され、体温が上がります。

入浴



38～40度のお湯に、10～15分入浴しましょう。血行が促進されて体温が上がり、体の芯からよく温まります。

©少年写真新聞社2024

～ 保護者の皆様へ ～

2学期も結果通知書を持ち、治療に行ってくださいました返信報告が続々と保健室に届いています。まだの方は年末でお忙しいと思いますが、是非冬休みを利用して医療機関で受診をよろしくお願いいたします。

また、子ども医療助成の対象の場合は中学3年生までです。受験などで忙しくなる前に早めの受診をおすすめします。

受診後は新学期に学校に結果の報告をよろしくお願いいたします。