



ほけんだより

～冬休み特別号～

令和7年12月25日
新宿区立牛込第一中学校
校長 畔柳 徹朗
保健室

保健目標

冬休みを健康に過ごそう

長かった2学期も終わり、明日から13日間の冬休みになります。

冬休みは、引き続き体調に気を付けながら、普段できないことに挑戦してみたり、家族で過ごす時間を楽しんだり、ぜひ心と体をリフレッシュしてくださいね。



今年の2学期は、インフルエンザが流行しました。

健康に気を付けて、冬休みを過ごしてください！！

1. 睡眠不足や過労にならないように、**規則正しい生活**をする。
2. 栄養に十分注意し、**体力の保持と抵抗力の増進**を図る。
3. 外から帰ってきた時やトイレの後、食事の前には、石けんを使った**手洗いとうがい**をする。
4. 咳エチケットを心掛ける。**咳が出るなど、体調が優れない時は、マスクを着用**する。
5. 室内の**換気**に努め、**密閉空間**とならないようにする。**保温と保湿**にも注意する。
6. 症状は治まっても体力は消耗しているため、**十分な休養**をとる。
7. 発熱やかぜ症状、嘔吐、下痢などの症状がみられる場合は、**無理はせず**、家庭で休養をとる。



＜休日や年末年始に急病になったら・・・＞

新宿区休日診療



医療情報ネット



インターネットで、受診可能な
医療機関を検索できます。
24時間案内可能です。

冬休みは、誘惑がたくさんあります

<アルコールの悪い影響>

成長過程にある未成年にとって、お酒は薬物と同じです。例え、親しい人から勧められたとしても、しっかり断りましょう。

- ◆ アルコール依存症になりやすくなる。
- ◆ 性ホルモンの分泌に異常が起きる恐れがある。
- ◆ 脳の機能を低下させる。
- ◆ 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなる。

<タバコの悪い影響>

タバコは心身への害が大きい上、薬物と同じように依存性があり、やめたくてもやめられない性質があります。好奇心や悪い誘いにのって、タバコを吸ってしまうと、その後はずっとタバコに振り回されてしまいます。最近は電気加熱式タバコも発売されていますが、体への悪い影響は同じです。

絶対に手を出さないようにしましょう。



SNS に疲れを感じていませんか？

SNS を利用している人も多いと思いますが、その使い方には注意が必要です。SNS の利用は便利で楽しい面もありますが、心身に悪影響を及ぼすこともあります。

もし、SNS 疲れ※₁を感じている人は、SNS の利用時間を少しずつ減らしてみましょう。スマホで SNS の利用時間を確認することができます。

冬休み、SNS 以外の事に時間を使ってみるとよいですね。

※1 SNS の利用自体に疲れるより、SNS を介した人間関係にフラストレーションを感じることに。

みなさんの周りには、危険に繋がる誘惑があります。

困ってしまう事があったら、おうちの方や学校、警察に相談してください。

保健室より ～冬休み中の病気やケガについて～

冬休み中に、インフルエンザやコロナウイルス、感染性胃腸炎などの感染症にかかった時は、医師の指示に従って部活動等に参加するようにしてください。

なお、冬休み期間中に感染症が治癒した場合、「登校許可書」の提出は必要ありません。また、大きな病気やケガをした場合には始業式の日、学校に知らせてください。

年末年始は楽しいイベントがあり、生活習慣も不規則になりがちです。冬休みは、あっという間に終わってしまいます。3学期をスムーズにスタートするポイントは、起床、就寝の時間と、朝食、昼食、夕食の時間が大きくズレないようにすることです。ぜひ実践してみてください♪

