保健だより冬休み号

令和7年12月24日(水)
牛堀中学校　No.10

いよいよ冬休みです。夜更かしをしたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。その習慣が続くと、せっかくの冬休みに体調を崩してしまうかもしれません。年末年始の行事を楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう！

今年のふりかえり

今年１年、元気に過ごせましたか？　次の項目をチェックしてみてね。

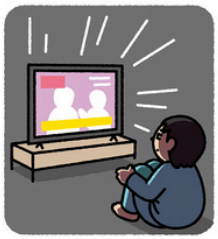
- □早寝早起きを心がけている
- □朝ごはんを食べている
- □夜はぐっすり眠れている
- □歯や口の健康で気になることはない（治療を済ませた）
- □適度な運動をしている
- □自分なりのリラックス法がある
- □調子の悪いときは早めに休むようにしている
- □規則正しい生活をしている

☑ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

2025年は健康に気をつけて過ごせましたか？病気にかかったり、けがをしたりした人もいたかもしれません。「自分の健康は、自分で守る」ということを意識して、来年は、さらに元気に過ごせるといいですね。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大事です。

食べ過ぎ

腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足

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。

スマホの見過ぎ

動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

冬休みも歯みがきを忘れずに！

ヘルスチェックの結果を振り返ると、休日は、特に昼間の歯みがきを忘れがちのようでした。冬休みも食後の歯みがきを忘れないようにしましょう。

３学期　身体測定

1月 9日(金)　１Ａ
13日(火)　３Ａ
14日(水)　２Ａ

場所：保健室
時間：8:10～
※余裕をもって登校しましょう。

冬休みは、デジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にデジタル機器を長時間使用してしまいがちです。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置き、心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」に挑戦してみませんか？いきなりゼロにするのは難しいですし、挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫を取り入れてみてはどうでしょう？新たに生まれる時間は、家族との会話や運動などにあてみましょう。