



ほけんだより ～冬休み特別号～

令和7年12月24日

大矢野中学校
保健室 杉本

いよいよ冬休み！！冬休みはクリスマスにお正月、楽しい行事がたくさんありますね。学校が休みだからといって、夜更かししたり、朝寝坊したりすると生活のリズムが崩れてしまいます。そうすると体調をくずしてしまうかもしれません。年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活のリズムを保って毎日元気に過ごしましょう。ほけんだより～冬休み特別号～では冬休み中もみなさんが健康に過ごせるように願いを込めて冬休みの健康についてお知らせします。

冬休みこんな生活はイエローカード！！

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。

知っていますか？「攻めの休養」！！

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるように、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、音楽を聴く、好きなこと、推しのことを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じるものが「休む」ことにつながっているそうです。勉強や部活を頑張るためにも「最近、疲れているな～」と感じている人は、冬休み中に試してみてください。



治療は済みましたか？

健康診断で「治療のお知らせ」をもらったけれど、まだ病院に行っていない人は、冬休み中に病院を受診して治療を済ませましょう。治療が済んだら、治療済みの用紙を保健室までお願いします。



試す、断る…どちらが「勇気」？



冬休みは開放感から、タバコ・アルコール・薬物に手が出てしまいやすい、また誘惑も多いときです。雰囲気盛り上がり、勧められ、こっそり少しだけ、1回だけなら…そんな場面もあるでしょう。あるいは、法律で禁止されているから怖がっていると思われたくない、そんな見栄も働くかもしれません。

でもそこにあるのは「**勇気**」ではなく、浅い考えによる無鉄砲な行動でしかありません。逆に、場がしらけてしまうかもしれない、今後の友達との関係に響くかもといった不安をかなぐり捨てて、「自分はやらない!」と**断ることこそ「勇気」**だと思います。

決断とそれをもたらす結果は、あなた自身にゆだねられています。後悔につながらない行動をとるためには、正しい知識と強い意志が不可欠です。

お酒の Yes/No クイズ

Q1 練習すれば、お酒に強くなれる？

答えは **No!** お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは体内の「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くはなりません。

Q2 一気飲みはしてもいい？

答えは **No!** 一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。



脳をだましてスイッチ ON!!



やらなければいけないことがあるのに、なんとなくやる気がでない。…そんな時には、脳をだまして（覚醒させて）、やる気のスイッチをON!にしましょう! 自分の好きな方法でスイッチをON!したら、とにかく運動や勉強、掃除などを始めることが大事です。

一度、始めてしまえば、その刺激でやる気がどんどん湧いてくるはず!!

受験生のみなさん、「脳をだましてやる気スイッチをON!」ぜひ、試してみてください。



自分のやる気スイッチを見つけよう

- ①鏡を見て、「大丈夫!」と笑顔を作る。
- ②姿勢をピンと正して、シャキッとしたポーズをきめる。
- ③元気に体を動かす（体をゆする、踊る）。
- ④やる気が出る「テーマ曲」を聞く。
- ⑤エナジーブレス（深呼吸）をする。

