



札幌市立上野幌中学校

第8号

令和7年12月19日(金)

もうすぐ2学期が終わり、冬休みに入ります。しっかり休養を取って、3学期への英気を養ってほしいと思います。3年生は、いよいよ受験本番の人が多いと思います。健康に気を付けて過ごしてください。皆さんが実りある冬休みを送り、3学期よい表情で登校できることを願っています。

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、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、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…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。

「最近、疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



「攻めの休養」色々な休養の方法があります。

運動タイプ：ストレッチやウォーキング、ヨガ、ピラティスなどゆったりした運動。血流を促すという意味では、ゆったりとお湯につかる入浴も当てはまります。

親交タイプ：人や自然と関わることでストレスを和らげ、活力を得る方法です。

娯楽タイプ：音楽を聴く、映画やドラマを見る、読書やゲームを楽しむ、「推し活」をするなどが、娯楽タイプになります。のめりこみすぎて、寝不足になったりすると本末転倒になる恐れも…。

造形・想像タイプ：料理やハンドメイド、DIY、絵を描く、詩や文章を書くなどといった創作活動全般。

転換タイプ：周りの環境を変えるのが転換タイプです。旅行はもちろん、部屋の掃除や机の整理、模様替え、庭の整理など日常生活のちょっとした行動も当てはまります。

冬休みの健康のために注意してほしいこと

※感染症が流行る時期でもあります。手洗いや人ごみを避けるなどの予防も続けてください。



危険な誘惑

タバコやアルコール、薬物など、
誘われてもきっぱり断る



夜ふかし

休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

年末年始は楽しいイベント
続き。腹八分目を意識しよう

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、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、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、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

● 使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、
寝室では使わないなど)

● 電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは
切るようにするとよい)

● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

● SNSなどの通知をオフにする

● 代替となる別の趣味などに 時間を使うようにする

