



令和7(2025)年12月25日

No. 7

札幌市立啓明中学校保健室

吐く息も白くなり、本格的な冬がやってきました。今日で2学期が終わります。今学期は行事も多く、忙しい毎日でしたね。その分、様々な経験から大きくたくましく成長できたと思います。冬休みもやるべきことは多いと思いますが、上手に息抜きをしてリフレッシュできると良いですね。3年生は健康第一で、1・2年生はまとまった時間で普段できないことに挑戦してみましょう。3学期、また元気に皆さんと会えるのを楽しみにしています。

積極的に運動しようよ!



早寝 早起き の習慣を守ろう



いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かしたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうなると、体調を崩してしまうかも!?

年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。



食べよう！
朝ご飯

学校があるときと同じ生活リズムを目指そう！

体が喜ぶ ホットな対策

「今日は体調があまりよくないな～」と感じることはありますか？ もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体がホットするように、ホットな対策で、冷えを取りましょう。

おすすめのホットな対策

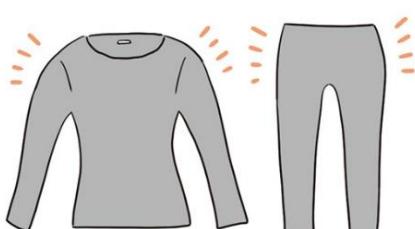
ホットドリンクを飲む



おふろで温まる



下着で保温する



首・手首・足首が冷えないように、マフラー・手袋・靴下を使う



- ・朝食
 - ・適度な運動
- で体温アップ！



- ・タイツ
 - ・レギンス 等
- 温かい服装が
おすすめです



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いがち…。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



つい夜遅くまでスマホやゲームしていませんか？睡眠は、単に体を休めるだけでなく、日中に学んだことを脳にしっかりと定着させるゴールデンタイムです。夜更かしをして睡眠時間を削ると、十分に記憶として定着しにくくなってしまいます。

また、夜中までデジタル機器を使うことは、翌日の体調だけでなく、本来大切にしたい自分の時間や、目の前にいる人との時間を削ってしまうことにもつながります。

やりとりの中でやめにくい時には、「今日はちょっと早めに休むね！また明日連絡するよ」と、勇気を持って伝えてみましょう。きっと理解してもらえます。

電子機器と上手に付き合えるようになることも、デジタルデトックスの目的の一つです。自分の生活を見直し、楽しむ時間と休息のバランスを取って、心も体も健やかな毎日を送りましょう！すでに生活習慣が整っている皆さんも、今の生活をより良くするためのヒントとして、ぜひ参考にしてみてくださいね。



SNS

個人情報は安易に公開しないこと！
知らない誰かが見ていることを前提に

小児ドライブスルー発熱外来について

土・日・祝日や年末年始、発熱してしまったけれど病院が閉まっている…という時には、小児ドライブスルー発熱外来でインフルエンザ・新型コロナウィルス感染症の検査と診察ができます。（事前予約制）

詳細につきましては12月10日付ですぐーるにて、ご連絡しておりますので、ご確認ください。

