

保健だより



札幌市立幌東中学校保健室
令和7年（2025年）12月1日
第10号

12月になりました。12月は、師も走りまわるほど忙しいことから「師走（しわす）」と呼ばれています。今年もあと1か月です。2025年を振り返りながら、1日1日を大切に過ごしていきましょう。



幌東中の感染症について～インフルエンザの流行は落ち着いています～

幌東中では、11月6日に、1年3組が学級閉鎖となったのを最後に、現在もインフルエンザの大きな流行はありません。ただ、札幌市全域でみると、インフルエンザの感染者はまだ多いようですので、基本的な感染症対策を継続して行いましょう。

- 体調が悪い時は、無理に登校したり、部活動に参加したりしないようにしましょう。
- 学級閉鎖に備え、家のカギの管理についておうちの人と確認しておいてください。

SNS疲れていませんか？

スマホを日常的に使う人が増え、『SNS 疲れ』を感じている人は多いのではないでしょうか。SNS 疲れが悪化すると、脳が疲れ、気分の落ち込みや体調不良の原因になったりするので注意が必要です。

心理学で、『ヤマアラシのジレンマ』というお話があります。ヤマアラシとは、体の外側に強力なトゲを持つ動物です。

ヤマアラシのジレンマ

寒さの中、2匹のヤマアラシがいます。離れていると寒いので、体をくっつけようですが、近すぎるとお互いのトゲが刺さって痛み、また、離れすぎると寒くなります。2匹は近付いたり離れたりを繰り返しながら、お互いに傷付かず暖かい、ちょうどよい距離を見つけました。



このお話は、「心理的な距離が近すぎると傷つけ合うことになるので、適度な距離が大切だ」ということを教えてくれています。SNSは、使いすぎると心理的距離が近くなりすぎてしまいます。

SNSは、あくまで、現実の人間関係の「おまけ」のようなものです。SNSでの交流がメインになってしまっているのであれば、使い方を見なおしたほうが良いかもしれません。時間には限りがありますので、SNS以外でも有意義に時間を使えるようにしたいですね。



幌東中保健室の質問箱

前回の保健だよりもお知らせした質問箱は、12月5日（金）まで質問を募集しています。今のところ、新しい質問はありませんでした。

ぜひ気軽にしてみてください。→→

おまけコラム～ココア～

冬になると恋しくなるのが温かいココア。ココアには、ポリフェノールやミネラル、食物纖維が豊富に含まれており、抗酸化作用や便秘改善効果、冷え性の改善効果、脳機能改善効果、ストレス解消効果などが認められ、健康に非常に良いことがわかっています。

ただし、これは砂糖や添加物を含まない「ピュアココア」のお話。一般的なココア飲料には、牛乳や砂糖が多く使われています。「甘いココア」の飲みすぎには気を付けましょう。



自分オリジナルのストレス解消法を考えよう!

中学生ともなると、「勉強がわからない」「友達とうまくいかない」などの理由で、イライラしたり、疲れを感じたりすることもあると思います。そんな時のために、あなたができるようなストレス解消法を20個考えてみましょう。「20個が多い!」と感じるかもしれません、たくさん種類があることが大切です。多少ふざけたものでも大丈夫です。(ただし人やものを傷つけることはやめましょう。)



20個書いたあとはどこかに保管しておき、イライラや疲れなどを感じた時に、①から順番に試してみてください。試す順番はランダムでも大丈夫です。20個すべてに取り組む前に、心が落ち着いてくるはずです。

【例】

①悩みを紙に書き出す
②湯船につかる
③スイーツを食べる
④晩ご飯をカレーにしてもらう
⑤推しの動画を見ながら踊る
⑥ひたすら寝る
⑦好きな香りをかぐ
⑧サルのものまねをする
⑨辛いラーメンを食べる
⑩散歩する
⑪友達に相談する
⑫YouTubeを見る
⑬筋トレに励む
⑭降る雪をぼんやりながめる
⑮100m全速力ダッシュする
⑯ひなたぼっこをする
⑰耳掃除をする
⑱思いっきり歌う
⑲好きな本を読み返す
⑳ぬいぐるみと会話してみる

【私のストレス解消法】20個考えてみよう!

①
②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳

ふざけていて
もOK!

簡単なもの
でもOK!

面白くて悩み
を忘れてしま
うことも…?

【幌東中の感染者情報】(11月10日から11月26日の報告分まで)

インフルエンザ 11 名 溶連菌感染症 2 名 新型コロナウイルス感染症 1 名



引き続き感染症対策を行っていきましょう。

