



令和7年12月22日
河内中学校保健室

もうすぐで、今年も終わりますね。この1年、みんな色々なことを乗り越えましたね。できるようになったこと、がんばったことたくさんあると思います。今年を振り返り、来年良いスタートが切れるように、しっかり準備していきたいですね。

また、冬休みも早ね・早起き・朝ごはん+運動で元気に過ごしましょう。

今年1年振り返ろう！健康に過ごせたかな？

今年1年元気に過ごすことができましたか？今年の生活を振り返ってみましょう。

- 早寝早起きを心がけている
- STOPタを意識している
- 毎日、朝ごはんを食べている
- 適度な運動の習慣がある
- 夜はぐっすり眠ることができている
- 調子の悪い時は早めに休むようにしている
- 健康診断の結果を参考に、必要な治療を終えている
- 手洗い・換気等感染症予防ができている
- 困った時の相談場所がある、または知っている
- 自分なりのリラックス法がある

の数が多い程、心も体も健康的な生活を送ることができます。来年もみんなが元気いっぱいに過ごせますように！

ふ ゆ や す み き

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

ゆ

や

す

み

フルーツや野菜を食べて、力ゼに負けない体を作ろう

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は 絶対に断ろう

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

すいみん時間はたっぷり取ろう

みんなで笑って、よいお年を



健康診断の結果より、受診が必要な人でまだ受診できていない場合は、冬休みを利用して受診しましょう。



来年はどんな1年にしたいかな？



新しい年はどんな1年にしたいですか？「1年の計は元旦にあり」という言葉の通り、新しく迎える1年の計画や目標は、その年の初めの元旦に立てると良いと言われています。

新しい年は切り替えの良いチャンスです。限られた時間を有効活用し、心も体も元気に過ごせるように、起床時間、就寝時間、学習時間、メディア利用の目標を決めて、1日の計画を立ててみましょう。ポイントは、自分ができそうな具体的な目標を立てることです。

起床時間	:
就寝時間	:
学習時間	:

メディア利用の目標！



中学生に必要と言われる 8時間の睡眠が確保できるように考えてみよう！

SNSの使い方を考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘がち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまふことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

何か困ったことや、どうしたら良いか分からることがあった時は、信頼できる大人の人に相談しましょう。

～困った時の相談先～

◇心と命の相談ダイヤル（東広島教育委員会）
082-422-2007（時間 8:30～17:30）

（留守番電話：平日 17:30～翌日 8:30、土、日、祝日）

◇広島県こころの悩み相談
080-1577-4774（月・火・木・金）

（時間 月・火・木・金の 9:00～12:00、13:00～16:00 ※祝日・年末年始を除く）

◇まもろうよこころ（厚生労働省）
「まもろうよこころ」と検索すると、電話や SNS の相談先が出てきます。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

冬も幸せホルモンを出すコツ

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間かかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

体調不良や事故、けが等に十分気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてくださいね！

