



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年を振り返ろう！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。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> STOP9を意識している |
| <input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 適度な運動の習慣がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠ることができている | <input type="checkbox"/> 調子の悪い時は早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 健康診断の結果を参考に、必要な治療を終えている | <input type="checkbox"/> 手洗い・換気等感染症予防ができている |
| <input type="checkbox"/> 困った時の相談場所がある、または知っている | <input type="checkbox"/> 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ています。来年もみんなが元気いっぱいにご過ごせますように！

ふゆやすみを
合言葉に、
元気に過ごそう！



- ふ フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう
- ゆ ゆうわくに負けず、たばこやお酒は 絶対に断ろう
- や やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて
- す すいみん時間はたっぷり取ろう
- み 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	:

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！

メディア利用の目標！



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れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



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うことも。



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ないことがあった時は、信頼できる大人の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」と感じる時、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。

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なくなることがあるのです。



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よう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、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！

