

# 保健だより

令和7年12月  
南砺市立城端中学校

今年も残りわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか。現在、新しい変異株によるインフルエンザが大流行し、警報レベルを超えてます。年末年始は人の移動や集まりで感染リスクが高まります。十分な睡眠と栄養で免疫力を高め、心も体も元気に新年を迎えましょう。

## 冬休みを健康に過ごすために

### 1 睡眠

- 起床・就寝時刻を大きく崩さない
- 睡眠時間は7~8時間確保
- 夜更かし・昼まで寝る習慣をしない

### 2 食事

- 朝食を毎日食べる
- 野菜・タンパク質・炭水化物をバランスよくとる
- お菓子やジュースの摂りすぎに注意

### 3 運動

- 1日30分程度の軽い運動  
(散歩・ストレッチ)

### 4 感染症予防

- 人混みではマスク着用
- 睡眠・栄養で免疫力アップ
- こまめに手洗い・消毒

### 5 心の健康

- 不安や悩みは早めに相談
- 趣味やリラックス時間を確保

### 6 スマホ利用の注意

- 長時間の使用を避ける  
(目・肩・首に負担)
- 就寝前のスマホは控える  
(睡眠の質低下)
- 歩きスマホ、自転車スマホは絶対にしない  
(事故防止)



### 7 冬休みならではの注意

- 暖房器具やカイロ、湯たんぽでのやけどに注意
- 暖房による乾燥を防ぐため、加湿や水分補給をする
- スキー・スノーボードなどのケガ防止  
(準備運動・防具)



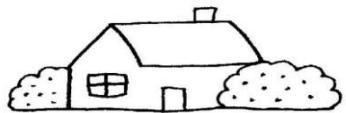
### 自分にありがとう！



学習や部活、人間関係など、うまくいったことも、思うようにいかなかったことも、どちらも大切な経験です。そんな1年を振り返り、がんばった自分に『ありがとう』を伝えてみませんか？普段は誰かに言う『ありがとう』ですが、自分に向けても大切な言葉です。

- ・朝、眠くても遅刻しないようにがんばったなら、  
**「今朝のわたしありがとう、おかげで安心して一日を始められたよ」**
- ・苦手な数学の宿題を最後までやりきったなら、  
**「昨日のわたしありがとう、おかげで自信を持って授業にのぞめるよ」**
- ・友達に優しく声をかけることができたなら、  
**「さっきのわたしありがとう、おかげで友達との時間が温かくなったよ」**

どんな小さなことでも『ありがとう』と伝えることは、心を元氣にする力になります。



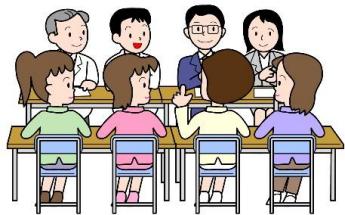
# おうちのちへ



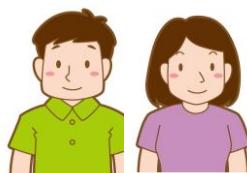
## 学校保健委員会で子供たちの健康について話し合いました！

学校医、学校歯科医、PTA役員の方々をお迎えし、学校保健委員会を開催しました。

健康診断結果や「とやまゲンキッズ作戦」の結果、今年度取り組んできた保健活動の報告をしました。協議内容を一部紹介します。



メディアの長時間利用が睡眠時間に影響していることが考えられますが、ご家庭ではどのような工夫をされていますか。



PTAより

時間制限を設けています。しかし、子供の興味・関心を伸ばすことと睡眠時間を確保することのバランスが難しいと感じています。

有害サイトの心配があり、制限を設けています。習い事から帰宅後に使うと、23時頃になってしまい、睡眠時間が短くなっています。

リビングで使うようにしています。目の届く範囲で使うように声をかけています。

理想は、自分で時間を決めてコントロールしてほしいのですが、現状では難しいため、こちらで時間を決めています。長期的に見てこの方法がよいのか迷っています。

### 話し合った内容

- ・メディアの長時間利用
- ・家庭でのメディアルール
- ・睡眠不足や朝食欠食
- ・歯みがき習慣

睡眠不足で朝起きれず、遅刻する生徒は多いですか？

授業中に眠気を感じる生徒がみられます。自分の部屋にスマートフォンなどを持ち込む生徒は、夜遅くまで使用している傾向があります。その結果、体調不良を訴え、来室も多くなっています。

家で朝食をとらず、車内で食べ、そのまま食べながら登校する生徒もいます。

最近の傾向として、給食後に眠くなるのではなく、午前中から眠そうな生徒が多いと感じます。

ネットばかりしていると、脳内でドーパミンが分泌され、幸せで楽しい気持ちになります。この仕組みが繰り返されることで、やめられなくなり依存症につながります。子供がこの仕組みを理解しない限り、依存症は改善しません。



学校医より

ネットサーフィンを続けると、情報が頭の中に散乱し、まるでゴミ屋敷のような状態になります。

また、前頭葉の働きが低下し、キレやすい、イライラする、無気力、学力低下等、精神機能にも悪影響を及ぼします。

なぜネット依存がよくないのかを理解させることが、改善の第一歩です。大人のアルコールやギャンブル依存も同じ構造です。「ネット依存はアルコール依存と同じ仕組み」と教えることが重要です。