

ほけんだより 12月



宇治山田商業高校
保健部
令和7年12月

12月に入りました。12月は、期末テストに修学旅行、遠足、クリスマス……と行事やイベントが盛りだくさんです。そして、みなさんが楽しみにしている冬休みもやってきます。冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、家族とゆっくり過ごす予定の人、勉強を頑張る予定の人もあるかもしれません。すべての基本となるのは心身の健康です。冬休みを楽しみながら、新学期を元気に迎えましょう！

冬休みのすごしかた

① 規則正しい生活をしよう

早寝早起き、朝食を食べるなど、学校がある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。生活リズムを保つコツは早起き！



② 適度に運動しよう

寒いとつい家に引きこもってしまいがち。

運動すると免疫力がアップして、体が風邪につよくなります。寒くても汗は出るので、水分補給を忘れずに。

③ 冬ならではの事故に気を付けよう

ポケットに手を入れたまま転ぶ、暗くて運転手から見えず交通事故にあうなど冬特有の事故が多くなります。危ないことをしていないか振り返りましょう。



④ 体を温めよう

薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

体が冷えると風邪をひきやすくなります。湯船につかる、首・手首・足首を温めると体がぽかぽかに。

大そうじで3のすっきり



1年間のよごれを落とす大そうじ。家族みんなで取り組んで、気持ちよく新しい年をむかえましょう！

★ 部屋がスッキリ

ほこりやよごれを探して、ほうきやぞうきんなどできれいにしましょう。大そうじは、家中をピカピカにするチャンスです！

★ 体がスッキリ

そうじも立派な運動！ 床や窓をふいたり、重たい家具を動かしたりするのは、筋肉を使います。体がポカポカ温まって元気になりますよ。

★ 心がスッキリ

きれいな部屋は心を落ち着かせて気分を明るくしてくれます。「ありがとう」「きれいになったね」と家族で声をかけあえば、うれしい気持ちにもなりますね。



こんな人は「低温やけど」に注意！

- ！電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある
- ！電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている
- ！貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかぬうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。

12月10日は世界人権デー

身近にある 人権侵害

「人権」ってどんな権利かわかりますか。それは「すべての人がかけがえのない人間として自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。



他の人の人権は簡単に傷つけることができます。例えば、友だちの悪口。自分は冗談で言ったつもりでも、言われた相手は傷ついているかもしれません。

また、いつも冗談で言う言葉でもSNSだと、表情や雰囲気が見えないので悪口と覚えることもあります。



これらは友だちの人権侵害です。発言、発信する前に、「もし自分が言われたらどう思うか」相手の気持ちになって考えてみましょう。それだけでも、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

【参考・引用】月刊『健』2024年12月号、2025年12月号より

レインボーフラッグは性の多様性のシンボル

LGBTのシンボル「レインボーフラッグ」を知っていますか？ 6色の旗が有名で、それぞれの色にも意味があります。



- | | | |
|------|------|------|
| 赤 生命 | 橙 癒し | 黄 太陽 |
| 緑 自然 | 青 調和 | 紫 精神 |

LGBTって？

同性を好きになる人（レズビアン・ゲイ）、異性も同性も好きになる人（バイ）、生まれてきた性別に違和感を持っている人（トランス）など、性のあり方が社会的に見たときに少数派の人たちを表しています。

虹色のレインボーフラッグ。本物の虹は色と色の境界線はあいまいで、グラデーションになっています。性のあり方にも決まった形



はなく、グラデーションなのです。それが何色であっても、間違いではありません。