

# 保健だより 12月号

令和7年12月11日 松阪高等学校保健室



もうすぐ冬休みです。そして今年も残りわずかです。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを今年のうちに済ませて、気持ち良く新年を迎えましょう。

「勉強、部活動、遊びなどで忙しいから」と、体調不良があっても無理をしていませんか？年末年始は医療機関もほぼ休診となる所が多いので早めの受診を心がけ、体調を整え楽しい冬休みを送ってください。



## 冬休みを健康に過ごすために・・・

健康で充実した冬休みにするため、**3つ大切なこと**を載せます。

### ★ 生活リズムを整えること。

「夜遅くまでテレビを観ていたり、ゲームに夢中で、次の日はお昼まで起きれない。」などということにはならないように、寝る時間と起きる時間を決めて過ごしましょう。

そして、3食きちんと摂ることも、体のリズムを整えることにつながります。



### ★ 体を動かす時間を作ること。

「寝正月」という言葉がありますが、家にこもってばかりではなく、外に出る習慣もきちんと作りましょう。

近くのコンビニやスーパー等買い物に行くときは、歩ける範囲の所はなるべく歩いて行くように、心がけてみましょう。

### ★ 体調管理をきちんとすること。

自分の体調の変化を気かけながら、体調が悪く感じた時は、無理をせず休養したり、病院受診するなど自分で体調管理ができるようにしていきましょう。

## 今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。



- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている     | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている     |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている       | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている      | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに    |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない | 休むようにしている                               |
| (治療を済ませた)                                 | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている   |

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。

参考：「健」R6年12月号 株）日本学校保健研修社

来年も、みなさんの心と体が健康でありますように。  
保健室から祈っています。

