

保健だより冬休み号

第9号
令和7年12月22日
日立市立豊浦中学校

2025年も残すところ、あと少しとなりました。冬休みは、クリスマスやお正月、楽しみなことがたくさんあるかと思います。寒さもますます厳しくなって、つい家でだらだら、ごろごろと過ごしたり、夜更かししたりと生活リズムが乱れがちになります。年が明けてから、学校生活のリズムを取り戻そうとすると、不調が現れることも多いです。冬休みはリフレッシュしながら、生活リズムを崩さないよう心がけてみてください。

冬休みも引き続き、感染症予防に努めてください。3学期、みなさんに会えることを楽しみにしています。

<1月の保健行事>

8日(木) 身体測定

身体測定後、健康手帳P. 3に結果を書き写しましょう。保護者の方は、結果を確認し押印をお願いいたします。

頑張れ受験生！！

冬休みが明けると、ついに入試が始まります。毎日コツコツ勉強を頑張っていると思いますが、自分を追い込みすぎてはいませんか。栄養ドリンクやエナジードリンクを飲み過ぎていませんか。

眠気覚ましになるような飲み物には、カフェインが多く含まれています。カフェインには**依存性**もあるため、飲み過ぎには注意が必要です。

計画的に勉強を進め、眠くなったら、外の空気を吸ったり、軽く運動したりして気分転換をしてみてください。

栄養ドリンクにたよらないで！



栄養ドリンクはカフェインが多かったり、脳や体に負担を与えるものもあります。そのため、アメリカの研究では、10代までの若者が栄養ドリンクを飲むことをすすめていません。

スマホ・ネットに依存していませんか？

スマホやネットは便利な物ではありますが、友人関係のトラブルや個人情報の流失などといった危険性もあります。そして、スマホの使いすぎによる睡眠時間の減少や姿勢・視力の悪化などの健康問題も深刻化しています。

自分の使い方を振り返るために、下の表にある「ネット依存がわかるスクリーニングテスト」の当てはまる項目に○を付けてみてください。(参考：厚生労働省研究班調査票)

質問	項目	チェック
1	ネットに夢中になっていると感じていますか。	
2	ネットの使用時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなってきたと感じていますか。	
3	ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしても、うまくいかなかったことが何度もありますか。	
4	ネット使用を制限したり、完全にやめようとする、落ち着かなかったり、不機嫌になったり、イライラしたりしますか。	
5	予定したよりも長い時間、ネットを使用していることがありますか。	
6	ネットのために、大切な人間関係や勉強・部活動のことを台無しにしたり、危うくなったりするようなことがありましたか。	
7	ネットに熱中しているのを隠すために、保護者や学校の先生に嘘をついたことがありますか。	
8	嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使用しますか。	

5問以上○が付いた場合、「インターネット依存の疑い」があります。スマホ・ネットの使用について見直しましょう。

ひぼうちゆうしょう はんざい 誹謗中傷は犯罪です。



メッセージや写真の送信・投稿ボタンを押す前に、一度考えてみてください。それは、誰かを傷つける言葉や写真ではありませんか。

長い休みはスマートフォンを触る時間も増え、トラブルも起きやすくなります。利用時間も含めて、スマホやネットの使い方を振り返っててください。冬休みには、ノーマディアデーを設定してチャレンジしてみるのもいいですね。