

# ほけんだより12月号



2025年も残り1か月。夜にはイルミネーションが灯り、冬の訪れを感じる季節になりました。寒さが増すとともに、朝は布団が恋しくて離れられない…そんな人も多いのでは?気を緩めず体調管理をし、生活習慣を崩さないように気をつけましょうね。今年の締めくくりも、笑顔で過ごせますように。

## \*感染症に注意!

冬は空気が乾燥し、ウイルスが活発になる季節。「自分は元気だから大丈夫」と油断せず、日頃から「予防」を心がけ、感染症に負けない体をつくりましょう!

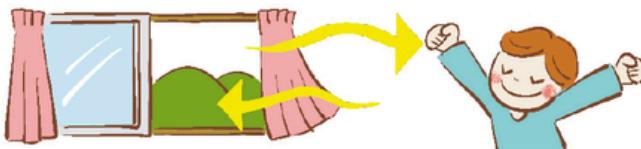
### 換気をしないとどうなる?

二酸化炭素が増えて、  
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、  
心身が不調になる

ウイルスや細菌が空气中をただよって、  
体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、  
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の  
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

### 学校感染症の出席停止期間について

学校感染症にはそれぞれ出席停止期間が定められています。この期間は医師の指示に従って休養するとともに、周囲への感染予防を配慮するためにも、出席停止期間はしっかり休みましょう。

#### インフルエンザ

発症した後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで。

#### 新型コロナウイルス感染症

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで。

#### 感染性胃腸炎、伝染性紅斑、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎など

医師の指示に従うこと。

#### ~保健室からのお願い~

登校再開後1週間以内に、  
インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は必要書類を添付し「出席停止届」を、それ以外の感染症は「登校許可証」を学校に提出してください。



# "ちょっとひと休み" できていますか？

## 心身相関 ~自分をいたわることも大切~

心と体は互いに影響し合っています。これを「心身相関」といいます。心配ごとがあるとお腹が痛くなったり、逆に体が疲れていると気分が落ち込んだり…そんな経験はありませんか？心と体を整えるためには、ストレスに気づき、考え方を少し工夫することも大切です。

### 例えば？

「失敗したらどうしよう」→「やってみたら成長できるかも」  
 「もうダメかも」→「少し休めばまた動ける」

ちょっとした“言葉の変換”が、心の負担を軽くし、体の緊張もほぐしてくれます。頑張ることも大切ですが、自分をいたわることも同じくらい大事。疲れた時は、無理せず、ひと休みしましょう。

## 「SNS疲れ」している自分に気づく

毎日使う便利なSNSだからこそ、安全安心に使ってほしいのです。しかし、SNSでは常に人とつながっているため、「気持ちがしんどくなった。」「見なければよかった。」などと思う人もいるのでは？SNSの利用が自分の負担になってしまい「SNS疲れ」している自分に気づきましょう。

### 具体的には？

SNSでの友だちの数や、コメント数、「いいね」の数を必要以上に気にしてしまう。  
 楽しそうな投稿を見て、嫉妬してしまう。  
 SNSが気になって、1日に何度もチェックしてしまう。  
 など



SNSは、あくまで自分が楽しむためのツール。自分のペースで使うこと。

- ◎SNSでの友だちの数や、コメント数、「いいね」の数は、他人からの評価の指標ではない。
- ◎投稿されている場面は、その人の日常の一部。楽しそうに見えても、見映えがするように操作されているものもたくさんある。
- ◎仲のいい友だちのすべての投稿に「いいね」やコメントをしなくてはいけないわけではない。



投稿ボタンを押す前に！ちょっと立ち止まって考えてほしい。

気軽な投稿で他人を傷つけてしまうおそれがあること、投稿した言葉や写真は、「なかったこと」にはできません。便利で手軽なツールだからこそ、SNSでの言動に注意しましょう。

NOスマート

## 自分と向き合う！NOスマホデー・NOスマホタイム

「ちょっとSNSから遠ざかりたい…。」「SNS疲れで、なにも手につかない。」と思ったら、SNSに触れない日や時間をつくってみましょう。気分が晴れて、リフレッシュできる良い機会になるかも。

