

# ほけんだより No.9

令和7年12月23日  
柏崎市立東中学校 保健室

いよいよ明日から冬休みが始まります。2025年を振り返ると、学校生活や日々のできごとの中で、楽しかったことや頑張ったこと、少し疲れたと感じたこともあったのではないでしょうか。ぜひ、この冬休みの間に、心と体をゆっくり整えてください。寒さや乾燥が厳しい季節ですので、十分な睡眠やバランスのよい食事、手洗い・換気などを心がけ、元気に新しい年を迎えるようにしましょう。



## ◇ 自分を守る行動と断り方 ◇

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさん。その一方で、身近に危険な誘いがあるかもしれません。もしお酒やたばこを勧められたら、あなたはどう断りますか。未成年の飲酒・喫煙が法律で禁止されていることは、既に勉強していると思います。その場の雰囲気に流されず、自分を守る行動を選びましょう。

### お酒やたばこを断るときのポイント

#### ① はっきりと伝える

「やりません」「できません」ときっぱり伝える。

#### ② 理由をつけて断る

「家族との約束だから」「体に悪いから」など理由をつけて断る。

#### ③ その場を離れる

しつこく誘われて断れない場合は話題を変えたり、その場から離れたりする。



お酒は飲みません×



たばこは吸いません×

### SNS にも危険が潜んでいるかも…

インターネット上で知り合った人からの誘いにも注意が必要です。SNSは、気軽に色んな人とつながることができる便利なツールです。しかし、画面の向こうでは、年齢や立場を簡単に偽ることができ、相手がどんな人物なのかを正しく知ることはできません。

SNSで知り合った人から「会おうよ」「写真を見せて」などと言われても、すぐに信用したり会に行ったりしてはいけません。

不安を感じた時は一人で判断せず、必ず信頼できる大人に相談しましょう。



## ◇ 冬の事故に気をつけよう ◇

冬は明るい時間が短く、寒さや雪の影響で事故が起こりやすい季節です。雪で足元が悪くなっていたり、路面がすべりやすくなっています。また、屋根からの落雪の危険もあります。夕方以降は特に視界が悪くなりますので周りをよく見て、安全に気をつけて行動しましょう。

室内では、ストーブなど暖房器具によるやけどや火災に注意が必要です。近くに燃えやすいものを置かない、暖房をつけっぱなしにしないなど、日々の心がけで防止できます。事故なく、けがなく、楽しい冬休みを送ってください。



## ★夜更かし しそぎていませんか？

SNS や動画を見たり、ゲームをしたりしているうちに気づけば夜遅くなっていた…ということはありますか。睡眠が足りないと朝起きるのがつらくなるだけでなく、集中力の低下や体調不良につながります。

冬休みは大晦日やお正月など、普段と違う特別な日もあり、夜更かしをすることもあるでしょう。しかし、生活リズムの乱れが続いたら、冬休み明けの登校がつらくなってしまいます。冬休みの後半は少しづつ寝る時間や起きる時間を整えていきましょう。

### 免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている  | <input type="checkbox"/> 食欲がない      |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない   | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下  | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている  |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい   |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ   | <input type="checkbox"/> あまり外出したくない |



#### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

#### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れています。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。



## 保護者の皆様へ

### □年末年始の急な発熱に備えて、感染予防と事前準備をお願いします。

年末年始は多くの医療機関や薬局がお休みとなります。日頃から感染予防を心がけるとともに、急な発熱などに備えた準備をお願いします。

- マスクの着用や、手洗い・うがいを行い、感染予防に努めましょう。
- 万が一の発熱に備え、解熱剤や市販薬、検査キットなどを事前に準備しておきましょう。



「休日・夜間急患センター」への受診については、市のホームページをご確認ください。

柏崎市HP

### □冬休み中の感染症罹患について

冬休み中、インフルエンザ等の出席停止となる感染症に罹患した場合は、学校までご連絡ください。

①部活動等で冬休み中も登校する予定がある、②1月8日の登校日に出席停止期間がかかる、という場合には療養解除届や登校許可証のご提出もお願いします。(12月27日～1月4日までは学校閉庁日です。)

#### 出席停止となる感染症

- 新型コロナウイルス感染症 ○インフルエンザ ○百日咳 ○麻疹
- 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) ○風疹 ○水痘(みずぼうそう)
- 咽頭結膜熱 ○結核 ○髄膜炎菌性髄膜炎 ○溶連菌感染症 ○その他の感染症



※各種様式は学校ホームページよりダウンロードできます。