



ほけんだより12月



山岡中学校 保健室
R7. 12. 24 (No.10)

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

2025 年もあと少し。もうすぐ冬休みが始まりますね! みなさんはどのように過ごす予定ですか? 自由な時間が増えるからこそ、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがちになると思います。そんな時だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか? ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしましょう。



知っていますか? 「攻めの休養」

最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるよう、しっかり「休む」ための研究です。

「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれませんが、「休むこと＝寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。たとえば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹 8 分目」を心がけて食べすぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じる事が「休む」ことにつながっているそうです。

「最近疲れているな～」と感じている人は、ぜひ試してみてください。



病院受診のチャンス!!

右の表は、9 月に行った視力健診の要受診の生徒と、受診済みの生徒の人数を表しています。視力は、矯正を早く行うことが大切です。まだ受診していない生徒は冬休みを利用して受診できると良いですね!

	要受診	受診済み
1 年生	10	2
2 年生	11	4
3 年生	11	5

☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所でや自治体の特設検査室で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



毎年この時期になると、『一年が過ぎるのは早いなあ』と感じます。きっと、みなさんと一緒に楽しい思い出をたくさん作り、毎日が充実していたからですね。

明日からは冬休みです。ケガや病気に気をつけて、心も体もゆっくり休めてください。1月8日の始業式に、笑顔のみなさんに会えるのを、待っています！良いお年を！！