

# ほけんだより12月

令和7年  
12月15日  
明章小学校  
保健室

今年も残りわずかとなりました。だんだんと冷え込みが強くなります。  
普段からの体調管理をしっかりして、元気に過ごせるようにしましょう。  
また、冬休み、クリスマス、年末年始と大きなイベントが続くので、生活習慣  
を乱さないよう意識して行事を楽しみましょう。  
そして、心も体も健康に2025年を締めくくりたいですね。

## かぜの季節がやってきました

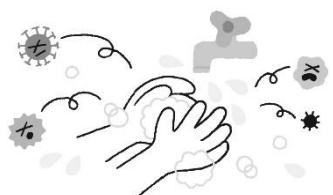
本格的に冬の冷え込みが強くなってきました。  
周りの地域でもかぜや体調不良、感染症で欠席する人が増えてきました。  
予防としては、『うがい・手洗い・よい生活リズム』がとても大切です。  
また、うがいをしたあとに水を飲むと、のどの奥まできれいになるのでおすすめです。  
せきやくしゃみ、鼻水が出るときにはマスクをするようにして、  
自分だけでなく周りの人の健康も守るよう意識しましょう。



### かぜ予防のポイント



十分な睡眠



手洗い・うがい



適度な運動



栄養のある食事



換気



マスクの着用

### 洗い残し多発！手洗い要注意 ポイント

指先と爪の間



親指・手首



指と指の間



手のひらでこする

反対の手でねじる

こすり合わせる

### かぜ予防におすすめの食べ物



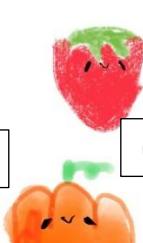
ブロッコリー



ブロッコリー



いちご



かぼちゃ

にんじん

# 12月22日は『冬至』です

12月22日は『冬至』といい、1年の中で最も昼が短い日です。  
逆に最も長い日を『夏至』といいます。

この日を境に昼の時間が長くなっていくことから、日本には古くから「悪いことが続いたあとに良いことが起きてほしい」という願いをこめて、さまざまな習慣が残っています。いくつかご紹介します。



## ★ゆず湯に入る…

柚子は強い香りを持つことから、邪気をはらうという意味があったとされています。季節の変わり目には「無病息災」を祈る風習として、広く知られています。



## ★「ん」のつく食べ物を食べる…

冬至に「ん」がつく食べ物を食べる習慣は、運気を呼び込むための「運盛り」として知られています。「ん」という音が「運」に通じるため、これらの食材を食べることで運気が上昇すると考えられています。

例:なんきん(かぼちゃ)、れんこん、にんじん、ぎんなん、うどんなど



## 冬休みは自分で健康を守ろう

冬休みは、次のことに気をつけて、元気にすごしましょう。毎日、チェックすると、いつも自分の体の調子がわかります。

### 朝のチェック

- ぐっすり眠れた
- いつもの時間に起きた
- 朝ごはんを食べた
- 歯みがきをした
- うんちが出た
- 顔色がいい
- 熱はない



### 計画的にすごそう！



## 冬休みはデジタルデトックスにトライ！

自由な時間が増える冬休みは、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いがち…。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こと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何かしら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てみましょう！

### 夜のチェック

- おふろに入った
- 歯みがきをした
- 夜、寝る前のゲーム・動画視聴はしていない
- 早い時間に寝た

#### 使う場所を

限定する  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



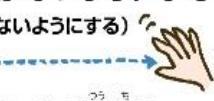
#### 電源を切る時間帯を

具体的に決める  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



#### 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



#### SNSなどの通知を

オフにする



#### 代替となる別の趣味などに時間を使うようにする

