

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和7年12月1日

気温が下がり空気が乾燥する冬。今年は例年よりも早く感染症が流行しています。感染予防の基本は同じ。いつもどおりの対策をいつも以上に念入りに。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるから。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますね。冬ならではの楽しみ方をさがしてみてください。



## 12月の保健目標：冬の疾病を予防しよう！

### 「ニースン到来！？」かぜ・不フルエンザ 預防を心がけよう！ 流行を阻止しよう！

こまめにうがい・手洗い	バランスのよい食事	しっかり睡眠
		
気温に合わせて衣服の調節	肌着をきちんと着る	部屋の換気をする
		
人混みを避ける	適度に運動	ストレス発散
		

☆保健委員会では、12月は「手洗い」と「換気」を重点的に実施しようと話し合いました。一人一人が感染予防を心がけることは、集団感染を防ぐことにつながります。ご協力をお願いします。

# <<誘惑に負けない、強い意志と

# 断わる勇気を持とう！！>>

年末年始は何かとイベントが多い時期。今から遊びの計画を立てている人も多いと思いますが、この時期はいろいろな誘惑が多い

**誘惑に負けるな！**



ときもあります。

たばこや飲酒、危険ドラッグなど、「一度くらいなら大丈夫」という軽い気持ちが、取り返しのつかないことに発展してしまうケースもあります。

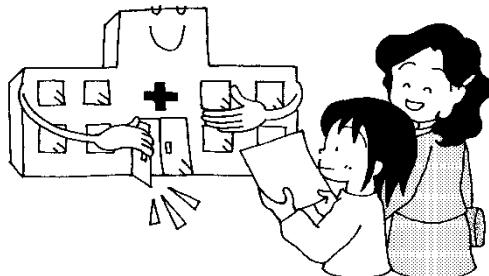
すすめられてもきっぱりと断わりましょう。断わりきれないと思ったら素早くその場を離れましょう。



## \* \* \* \* 冬休み中に治療しましょう！ \* \* \* \*

春に実施した健康診断の結果、受診が必要な人には「受診のおすすめ」のお知らせを1学期に配付しています。11月21日現在、保健室に「受診報告書」が届いてない生徒のみなさんには、再度健康診断の結果を配付します。担任の先生より配付予定ですので、受け取った生徒は冬休み中に受診するようにしましょう！

健康な体で新年を迎えるですね。



## ★2025年&2学期★しめくくり

少し早いですが・・・

## 2025年…どんな年でしたか？

早いもので今年も残りわずかとなりました。みなさん、この1年間、健康に過ごせましたか？年の始めに立てた目標は達成できたでしょうか？自分の目標を達成できた人もできなかつた人も、この1年で成長した部分はたくさんあるはずです。

あの時の嬉しさ、悔しさ、悲しさ、充実感…どれもみんなさんの栄養になって、また次の一年へと続いていきます。この1年を元気な心とからだでしめくくれますように！！

