

# 12月 保健だより

令和7年12月3日  
荒川区立第一中学校  
保健室

2025年も終わりが近づいてきました。テストも終わり、年末年始に向け、受験勉強のラストスパートや家族の予定などがひかえている時期ですが、感染症にとってもまさに、オンシーズンです。



校内では、引き続きインフルエンザが流行しています。換気・手洗い・咳エチケットなどそれぞれが対策を続けることが何よりの予防になります。

3年生は特に大事な時期ですから、「週末体調が悪かった」「下校後の夜に発熱した」などの場合、翌朝熱や症状がおさまったように見えても、すぐに登校するのではなく、家庭で様子を見るか、受診して登校の可否を確認していただくと、病気の早期発見や周囲への気配りにもなります。ご協力をお願いします。



## 冬至の過ごし方

今年の冬至は12月22日です。この日は一年で昼がいちばん短い日で、健康を願う様々な風習があります。大きくは

☆かぼちゃを食べる。

☆ゆず湯に入る。

☆「ん」が2回付く食べものを食べることで運気が上がると言われていいます。(れんこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、かんてん、うどん(うどん)など)

ぜひ試してみましょう！



## ストレスを感じたら…

ストレスを強く感じた時は、まず体の反応（息が早くなる・肩がこる・頭が重いなど）に気づくことが大切です。気づいたら、ゆっくり息を吸って吐く呼吸法を数回行くと、心の緊張が少しずつ和らぎます。

テストや人間関係で疲れた時は、短い休けいを入れて、脳と心を休めることが効果的です。五分だけ目を閉じて深呼吸したり、体を軽く伸ばすだけでもストレスの反応が落ち着きやすくなります。

つらい気持ちが続く時は、一人で抱えこまずに周りの大人へ早めに伝えることが大切です。心の負担を共有すると、問題の整理や解決につながり、気持ちの軽さを取り戻しやすくなります。



## 年末年始の生活リズムに気をつけて

冬休みや年末年始は、夜更かしや食べすぎになりがちです。生活リズムを大きく崩さないように注意し、休み明けに元気に登校できるよう整えておきましょう。