

ほけんだより



伊勢崎市立境西中学校

保健室 No.8

令和7年 12月

12月に入り、一年のふり返りをしたくなる季節になりましたね。

寒さが増して疲れやすい時期なので、いつもより少しだけ自分をいたわりましょう。

「ちょっとしんどいな」と思ったら、早めの休養がいちばんです。

体をあたためながら、気持ちよく一年を締めくくりましょう。



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、体や心の疲れを取り、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、「腹八分目」を心がけて食べ過ぎないようにする、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。



体内時計をととのえよう

時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



3学期の発育測定

日にち : 1月7日 (水)

※半袖、ハーフパンツの用意を忘れないようにしましょう。

始業式の日にあります!





年末年始の体調トラブルにそなえて 【参考:群馬県HP】

年末年始や夜間に体調を崩したり、けがをしたりしてしまふことがあります。

そんなとき「病院に行くべき?」と迷ったら、**#8000** に電話すると、看護師さんや保健師さんが**15歳未満の子どもの受診の目安**を教えてください。

いざというときの相談先として、覚えておくと安心です。



電話番号

➡ **#8000・・・子ども医療電話相談**

日時

月曜日～土曜日:午後6時～翌朝午前8時

日曜日、祝日、年末年始:午前8時～翌朝午前8時



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり…」「自分が嫌になる」なんて、悩んだり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラスとマイナスの両面があります。たとえば、かぜをひいて苦しい思いをしただけで、かぜをひいたことはマイナスかもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたさに気づいたり、日頃の生活習慣を見直し、あなただけにとってプラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピンチの先には、きっとチャンスがいます。この視点を変える方法、おすすめです！

3年生の保健行事【11月13日(木) 助産師の櫻井裕子先生による性教育講演会】

「性の多様性」「妊娠」「交際」「性的同意」等、みんながこれからの生活で大切にしたい内容を、わかりやすくお話いただきました。楽しい雰囲気の中で学ぶことができ、直接質問もできたので、「自分ごと」として考えるきっかけになったと思います。

櫻井先生の
商標登録!



皆さんの感想を一部紹介します。

- LGBTQ+のお話で、私たちは無意識に少数派の人たちを特別扱いしていたことに気がきました。少数派も多数派も、どちらも尊重して理解を深めることが大切だと考えました。
- 「No=嫌いではない」ということを理解して使い、受け止められるようにしたい。日常生活でも頭に入れて生活しようと思った。
- 避妊をしていたら妊娠は0%に近いと思っていましたが、18%もあると聞いて驚きました。
- もしこれから交際することがあったら、はっきりと「Yes」「No」が言える関係を築いていきたいと思いました。

