



2025年12月3日
町田市立町田第一中学校
保健室 No.8

～あっという間にもうすぐ冬休み～

2025年のカレンダーも残り1枚となりました。あなたにとってこの1年はどんな年でしたか？どんな楽しい出来事があって、何を頑張りましたか？できたことも思うようにいかなかったことも、どちらも大切な経験です。1年を振り返ると、来年やりたい事・やるべきことがおのずと浮かんでくると思います。毎日をただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えると、メリハリのある充実した生活が送れます。残り1か月、やり残した事に取り組んでみましょう。



～12月の保健目標「人の気持ちを考えよう」～

みなさんは相手の気持ちを考えながら言葉を伝えていますか？また、自分の伝えたいことを相手に伝えられていますか？皆さんの様子を見ると、自分の伝えたいことが違った意味で伝わってしまいトラブルになったり、自分の伝えたいことがなかなか言えず溜め込んで悩んでしまっていたりしている姿を見かけます。相手の気持ちを考えて自分の伝えたいことを伝えることは難しいですね。例えば友人と意見が違う時、どうしますか？友達に自分を合わせますか。それとも「自分はこう思うんだけど」と言ってみますか。無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友人関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な人間関係を築けていけたらいいですね。他にも一例を紹介します。

「会話」上手になるためのコツ

「話すのが苦手で、自分の気持ちがなかなか伝わらないなあ」と悩んでいませんか？ コミュニケーションは、言葉によるものだけではなくありません。私たちは、「うん、うん」とうなずくしぐさや目線、体の向き、表情など、さまざまな方法で「会話」しているからです。

「会話」上手になりたいなら、まずは「聞き上手」を目指してみませんか？ 相手の話をきちんと聞くと、心の距離が縮まります。すると、お互いに緊張がゆるみ、温かい雰囲気になるので、あなたも話しやすくなるでしょう。

また、言いにくいことは手紙で伝えるという方法も、おすすめです。



人と違っていいんです。相手は相手、自分は自分。相手の気持ちも自分の気持ちも大切に考えられるようになると素敵ですね。



町田一中 11月の病気・ケガの状況



【11月の病気、怪我の記録】

@体調が悪くて来室した人 90人→多かった症状・・・風邪、頭痛、熱
@ケガをして来室した人 62人→多かったケガ・・・擦り傷、切り傷、捻挫

12月に入りました。寒くなったにも関わらず、白のワイシャツのみで登校する人や寒いと言って保健室に来るのに、ブレザーを着ていない人が多いです。私が子どもの頃は、『子どもは風の子』とよく言ったものですが、寒さを我慢して風邪をひいてしまうのは元も子もありませんよ。

登校時はブレザーの上からダウン等を羽織る、それでも寒ければブレザーの下にニットを着るなど温かい服装をして過ごしてください。



～冬休み、元気に過ごそう～

冬休みは、学校がなく、生活習慣が乱れやすい時期でもあります。3年生はいよいよ受験に向けて、1、2年生は3学期以降も健康的な生活を送るために、ポイントを押さえておきましょう。

🕒規則正しい生活を心がけよう🕒

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

～感染症情報について～

まちだ子育てサイト「2025年度市立小・中学校のインフルエンザ様疾患・新型コロナウイルス感染症等による学級閉鎖等」によると、11月中に中学校20校のうち13校、小学校39校のうち38校が学級閉鎖を実施したようです(11月26日時点)。また、厚生労働省によると、全国のインフルエンザの定点当たりの患者報告数(1医療機関当たりの平均報告者数)は51.12人と報告されており、感染症警報レベルを超えたとのこと。今後も適切な情報収集と、基本的な感染症予防を徹底していきましょう。

保護者の皆様へ

いつもお子様の体調を気遣っていただきありがとうございます。冬休みも近づき、今年も残りわずかとなりました。お子様が心身をゆっくりと休め、落ち着いて過ごせる期間となるよう、生活リズム等気にかけていただければと思います。

年末年始は帰省や旅行など、人の移動が多くなることで感染症が流行しやすくなります。手洗い・うがい・喚起、そして十分な睡眠栄養を摂る等基本的な感染症対策を続けていただければと思います。体調に変化がみられる際には、無理をさせず、早めの休養をお願いいたします。

どうかご家庭で、お子様と温かい時間をお過ごしください。新年を元気に迎えられるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

11月10～12日は本校1学年が学年閉鎖を行いました。その後、体調不良者は日々何人かはいますが、皆さんの日頃の感染症予防のおかげで爆発的な流行にはいたっていません。

免疫力アップのコツは睡眠・食事・運動、そしてよく笑うことです。1日の中でクスッと笑顔になる瞬間があるといいですね。😊

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。

生徒の皆さんへ

1年間お疲れ様でした。今年はどのような年だったでしょうか。目標を達成したこと、困難を乗り越えたこと、たくさんの思い出ができたことと思います。冬休みは、今年の自分を振り返り、心と体をリフレッシュする絶好の機会です。健康に気をつけ、充実した冬休みを過ごしてください。来年も元気な姿で会えるのを楽しみにしています！

