

ほけんだより

2024年12月24日
町田市立町田第一中学校
保健室

12月になり、寒さが厳しくなってきましたね。冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんですが、体調管理も大切です。風邪やインフルエンザの予防をしっかりと行い、元気に新年を迎えましょう。

●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。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🌀

1. ぐっすり眠ろう！

中学生は8時間の睡眠が必要です。なるべく同じ時間に寝て、同じ時間に起きる習慣をつけましょう。特に受験生の皆さんは、睡眠時間を削って勉強することは逆効果です。睡眠不足は集中力が低下します。また、勉強した内容は眠っている間に記憶されるため、十分な睡眠をとることが重要です。

2. ごはんをしっかり食べよう！

夜更かしをすると朝起きるのが遅くなり、つい朝食を抜いてしまいがちです。朝食をしっかり食べることでエネルギーを補給し、一日のスタートを元気に始められます。また、年末年始はごちそうがいっぱい。そんな中でも野菜と果物を意識的にとり、ビタミンやミネラルをしっかり摂取しましょう。

3. 体を動かして元気に過ごそう！

寒いとつい家の中でだらだらしてしまいますね。運動不足は睡眠の乱れや肥満につながります。寒いですが、散歩やストレッチを取り入れ、体を動かす習慣をつけましょう。冬の自然を楽しみながら運動できるとベストです！

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。



●こんなことに注意●

年末年始は、危険な誘惑があるかもしれません。飲酒や喫煙の誘惑に負けず、自分自身の健康を守りましょう。

🌀やっちゃダメ！🌀

建造物侵入、無免許運転、薬物乱用、刃物等の携帯、
飲酒、喫煙、家出、無断外泊、深夜徘徊、火遊び等

1. 中学生の身体への影響

未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。アルコールは成長期の身体にダメージを与え、脳や内臓の発育に影響を及ぼす可能性があります。また、喫煙は肺や心臓に悪影響を与え、深刻な健康問題を引き起こす可能性があるだけでなく、ニコチンの強い依存性により、やめられなくなります。

2. 飲酒・喫煙の誘惑にどう対処するか

親族にアルコールを勧められたとき、友達に喫煙を誘われたとき「ノー」と言える自信を持ちましょう。断る勇気を持つことが大切です。

🌀交通安全について🌀

12月は年間で交通事故が最も多く発生しています。思わぬ交通事故にあわないためにも、こんなことに注意しましょう。

- 飛び出しや、駐車(停車)車両の近くの横断は絶対にしない。
- 信号が青になってもすぐに渡らず、右左の安全確認をして、車が止まってから横断する。(その際も、運転手は他の歩行者や自転車に気づいて止まっただけであり、自分には気づいていないのではないかという意識で運転手をよく見るのが大切です)

🌀自転車のルール🌀

自転車を安全に利用するためのポイントを押さえましょう。

- ヘルメットの着用を忘れず、一時停止等の交通ルールをしっかり守る。
- 夜間や暗い時間帯に出かける際は、反射材やライトを使用し自分の位置を周囲に知らせる。
- 歩行者や他の自転車とすれ違う時は、速度を落とし、十分な距離を保ち、安全に配慮した運転を心がける。
- 自転車運転中にスマートフォン等を使用する「ながら運転」は絶対にしない！※令和6年11月より、罰則が強化されました。



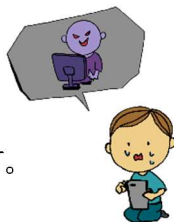
ながら運転は法律で禁止です！

罰則もありますよ



●SNSの安全な利用について●

スマホやインターネットは便利ですが、使い方によっては危険も伴います。安全に利用するためのポイントを紹介します。



1. プライバシーを守ろう

個人情報（名前、位置情報、電話番号など）の公開は控えましょう。SNSのプライバシー設定を見直すことも大切です。また、相手に脅されたりだまされたりして、自ら撮影した裸の画像を送ってしまう「自画撮り被害」や不適切な投稿が拡散される炎上被害などにも注意しましょう。

2. 信頼できる情報を選ぶ

ニュースや記事のソースを確認し、信頼できる情報か判断しましょう。うわさやデマに流されないよう、複数の情報源を確認する癖をつけましょう。

3. ネット上のマナーを守る

オンライン上では、他人を傷つけるような言動や誹謗中傷を避け、丁寧なコミュニケーションを心がけましょう。また、他人の作品を無断で使用することは著作権の侵害となります。

4. 時間を決めて利用する

長時間の利用を避け、スマホやインターネットを使う時間をあらかじめ決めておきましょう。定期的に休憩を取り、目や体を休ませることを忘れず。

SNSやオンラインゲームなど、インターネットを通じた対人トラブルで困ったときには、「こたエール」という相談窓口が活用できます。

🔒 Stop 闇バイト 🔒



闇バイトは、犯罪です。高額報酬や簡単な作業といった言葉に惹かれ、「1回だけなら…」と応募すると、犯罪組織に利用され、強盗や詐欺の実行犯にさせられることがあります。

犯罪組織は約束の報酬を元から支払うつもりはなく、簡単に「捨て駒」として切り捨てます。最初は報酬が支払われたとしても、それは「あなた」を信用させる「餌」です。一度関与すると、入手した個人情報を基に「あなた」や「家族」を脅迫し、「あなた」が警察に逮捕されるまで利用し続けます。

たとえ、自身や家族が脅迫されていても、強盗は凶悪な犯罪です。犯罪に加担する前に、信頼できる大人もしくは警察「#9110」に相談しましょう。

●困ったときには●

冬休み中、もしかするとトラブルに巻き込まれることもあるかもしれません。そうしたときに、何よりも大切にしてほしいのは自分の命です。困ったときには、一人で悩まずに周囲に助けを求めましょう。

📞 SOS の出し方 📞

1. 冷静になる：まずは深呼吸して、焦らず、落ち着きます。
 2. 状況を判断する：どのような助けが必要かを考えます。
 3. 正確な情報を伝える：自分の状況や悩みを明確に伝えましょう
 4. 信頼できる人に連絡する：家族や友人、学校の先生に相談しましょう。
- ※緊急の場合：警察（110番）や消防（119番）に連絡しましょう。

もっと!

家族のおしゃべりタイム!

最近、家族でおしゃべりしていますか？ 勉強や習い事で忙しいし、ゲームをしたり動画を見たりする時間も欲しいし、「家族とわざわざおしゃべりする時間なんてないよ～」と思うかもしれません。でも、本当にそれでいいのかな？

何も、難しい話をする必要はありません。今日、学校であったこと、クラスで流行っている遊びなど、夕食のときに話すだけでもOK。逆に、家族の話聞いてあげるのもアリです。家族の会話は「大切に思っているよ」とお互いに伝え合うことにつながります。



今年のふりかえり

今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみね。



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心がけている | <input type="checkbox"/> 適度な運動をしている |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |

皆さん、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。そして、新しい年に向けて再びエネルギーを蓄えましょう。来年も素晴らしい年にしましょう!