

NOBIKYI 2

のびのびいきいき 定時制 保健だより 令和7（2025）年度



月号

2学期期末テストお疲れさまでした♪ いよいよ冬休みですね。12月になりましたが、まだまだ日中と夜で温度差があります。マフラーや手袋など着脱できるアイテムを使いながら、防寒対策をしましょう。秋の紅葉も終わり、各地でイルミネーションをする所が増えてきましたね。クリスマス・年末年始と、これからたくさんの楽しみが続きます。体調を整えて、元気に年越しを迎えたいですね。



もうすぐ冬休み！！



自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか？ ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう！

使う場所を
限定する

（例：リビングだけで使う、
寝室では使わないなど）

電源を切る時間帯を
具体的に決める

（特に就寝前の何時間かは
切るようにするとよい）



手元に置かないようにする
(視界に入らないようにする)

SNSなどの通知を
オフにする

代替となる別の趣味などに
時間を使うようにする

テスト期間も終わり、あっという間に冬休みですね。「寝正月」という言葉がありますが、お正月は1年の中で最も睡眠リズムが乱れる時期です。元気に始業式を迎えるように生活習慣に気を付けながら過ごしましょう。

そして、冬休みの思い出話をたくさん聞かせてくださいね。楽しみにしています！

冬休みこんな生活、イエローカード！

夜ふかし



食べ過ぎ



運動不足



スマホの見過ぎ



休みの期間でも、生活
リズムを変えないこ
とが大事です。

腹八分目を意識しよ
う。間食のスナック菓
子にも注意。

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。

動画やSNS、ゲーム
のやり過ぎに注意。時
間を決めて使おう。

冬休み中も続けよう



少しづつでも
毎日運動しよう！



ほんこう し か い 本校の歯科医さんより



今年もあっという間に終わりますね。正月はいつもとは違い、夜更かしや生活リズムの乱れでむし歯になりやすい傾向にあります。むし歯を予防するために、予防するためのポイントを確認しましょう。また、歯科検診で治療勧告の用紙を受け取った方は、病院を受診しましょう。

① たらたら食べをしない



甘いものは「量」より「時間」・「回数」など、

食べ方がむし歯の原因になります。

② 酸性になりやすい食べ物の摂取を控える



炭酸飲料・スポーツドリンク・フルーツなど。

③ 食後の歯磨きと丁寧なブラッシング



フッ素入りと表記のある歯磨き粉が効果的です。

④ 歯科医での定期健診と早期治療



ふゆやす びょういんじゅしん 冬休みの病院受診について

長期の休み期間は病院受診のチャンスです。

しかし、年末年始は多くの外来診療が休診となります。

かかりつけ病院の休診期間を確認しておきましょう。

※12月29日から1月3日頃までが休診となるケースが一般的です。

★☆今年度中に18歳になる方へ★☆

こども医療助成医療証の期限が迫っています。

助成の対象となるのは18歳に達した日以後における最初の3月31日までです。今年度の3月31日を過ぎると、助成を使えなくなります。定期的な受診や治療などは今年度中に受けましょう。



病院受診のタイミングに注意しましょう。