

ほけんだより12月

2025年12月
大阪学院大学
高等学校
保健部

早いものですね～！今年はどんな年でしたか？年末年始を楽しく過ごせるように、身体の調子や生活のリズムを整えましょう。大掃除でスッキリするのもいいですね！

生活リズム崩れていませんか？

早寝 早起き の習慣を守ろう

いよいよ冬休み！ 学校が休みだからといって夜更かししたり、朝寝坊したりすると、生活リズムが崩れてしまいます。そうなると、体調を崩してしまうかも！?

年末年始の行事や旅行などを楽しむためにも、生活リズムを保って毎日を元気に過ごしましょう。

「快適な」 豚肉環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20°C 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。

スマホからの情報や知識は・・・良い事？悪い事？ 判断しよう！ 悪い誘いに乗らない！

冬休みはデジタルデトックスにトライ!

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こと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

●電源を切る時間帯を 具体的に決める

● 手元に置かないようとする (視界に入らないようとする)

●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

まきこまれないでね！



もしかしてインフルエンザ?



通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（38°C以上）が出たり、関節が痛んだりしたときは、インフルエンザにかかったのかもしれません。早めに受診し、安静にしましょう。

子どもや高齢者、喘息などの持病がある人は、重症化する恐れがあります。食器やタオルは共有しない、患者を寝かせる部屋を別にする、トイレやドアノブを消毒するなど、おうちで感染が広がらないように気をつけましょう。



間違い探し

7つ

咳エチケットを守ろう



咳エチケットを守ろう



こたえ：左手前のスマホ/左手前のバッグ/左から2番目のつり革/左奥の人の髪型/右奥の人のメガネ/右中央の靴下/右に座る子のリボン



プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことがばかり…」「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としましょう。かぜをひいたことはマイナスかもしれませんね、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たりできるなら、あなた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、きっとチャンスの扉があります。この視点を変える方法、おすすめです！