

令和7年12月23日
No.10
真城中学校
保健室
おうちの人と一緒に
読みましょう



明日は終業式、明後日から冬休みに入ります。冬休みは、クリスマスにお正月と楽しいイベントが盛りだくさん。そんな楽しいイベントも体調が悪いと思いきり楽しめません。規則正しい生活で体調を整え、楽しみたいですね。また、年末年始は何かと忙しい時期です。家族の一員として自ら進んで家事にも協力しましょう。

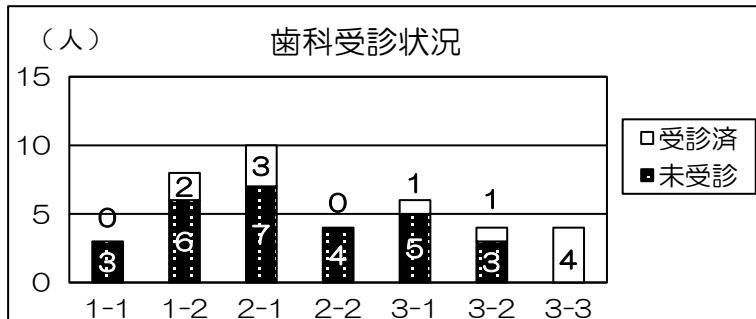


冬休みを利用して、受診・治療を済ませよう！

1学期の健康診断後、歯科・眼科の受診や治療がなかなか進んでいません。症状が悪化する前に、早めに受診・治療を済ませましょう。

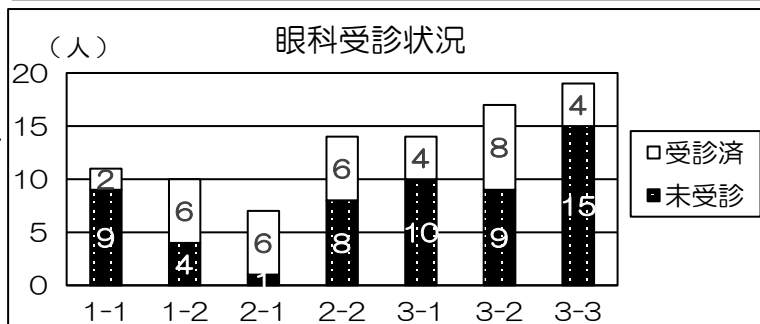
【 歯科 】

受診率
28.2%



【 眼科 】

受診率
39.1%



誘いにのらず、守ろう、自分の心とからだ

年末年始、友達と遊びに出かけたり、親戚が集まったりして、普段とは違った楽しい雰囲気の中で、ひょっとしたら、お酒やたばこなどをすすめられることがあるかもしれません。12月5日に3年生が受けた「楽しく学ぶ薬物乱用防止教室」の講話の中でも話されていましたが、「脳」が完成するのは25歳。中学生の「脳」は、まだまだ発達の途中なのです。そんな脳が作られる大事な時期に、お酒やたばこなど、薬物と同様のものを体に入れてしまうと、脳や体に非常に大きなダメージを受けてしまいます。

ちょっとだけなら大丈夫だろうと、軽く考えず、自分の心とからだ、そして将来のためにも、正しく判断し、行動しましょう。断りにくい時は、その場を離れるという方法もあります。しっかり自分の身を守ってください。



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うがち。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」にトライしてみましょう。次のような工夫をして、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう。



- 工夫① 使う時間を決める (起きてすぐ、就寝前 1~2 時間は使わないなど)
- 工夫② 使う場所を決める (寝室では使わない、食卓では使わないなど)
- 工夫③ デジタルオフデーを設ける (何曜日の半日スマホから離れるなど)
- 工夫④ スクリーンタイムで制限する (アプリ使用時間を制限するなど)
- 工夫⑤ アナログな活動を取り入れる

(読書、散歩、ストレッチなど)



【 保護者の皆様へ 】

- 上記の受診については、受診は済んでいるけれど病院で記入してもらうのを忘れたり、用紙を紛失したりしてしまった場合は、18日に再度配付した用紙にその旨を記入して提出していただければと思います。
- 市内の学校でインフルエンザによる学級閉鎖等が相次ぐ中、本校では感染が広がることなく、無事に冬休みを迎えることができました。各ご家庭での感染症対策へのご協力、誠にありがとうございました。引き続き、3学期もよろしくお願いいたします。