

保健だより 冬休み&1月号

天草高校 定時制
2025/12/24 (水) 発行
文責：平田

長かった2学期も終わり、冬休みに入りますね。年末年始の予定はあるでしょうか？ 長いようで短い冬休み。「何もせずに終わってしまった！」なんてことのないように計画的に過ごしましょう。



始業式は1月8日(木)です。良い冬休みを！！

ふ ゆ や す み を

合言葉に、
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を



ことし
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てね。

- ☐ 早寝早起きを心がけている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 夜はぐっすり眠れている
- ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた)

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 自分なりのリラックス法がある
- ☐ 調子の悪いときは早めに
休むようにしている
- ☐ 規則正しい生活をしている

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのところと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

なお、3学期の生活習慣チェックは、1月13日～1月16日です。
自分の生活を振り返るために、食事・睡眠・体や心の状態について
1週間記入してみましょう。



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」にトライしてみませんか? ただ、いきなりゼロにするのは難しいです。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)
stay!
- **手元に置かないようにする**
(視界に入らないようにする)
おもと
- **SNSなどの通知をオフにする**
off!
- **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)
off!
- **代替となる別の趣味などに時間を使うようにする**
だいたい

薬物乱用防止教室

12月1日(月)に、今年度も薬物乱用防止教室が実施されました。

「薬物乱用防止教室」

講師：学校薬剤師 寺元栄一様

まず講話の導入では、薬剤師の仕事について教えてくださいました。薬局で薬の説明をしてくださるイメージが強い薬剤師ですが、それ以外にもたくさんの仕事があるのだと思いました。特に印象に残ったのが、能登半島地震の救援活動です。モバイルファーマシー(災害対策医薬品供給車両)——つまり移動式の薬局で被災地の救援を行うものです。薬の提供だけではなく、衛生管理についても薬剤師は動かれています。震災での薬剤師の役割はとても多く重要なのだと感じました。

今回の薬物乱用防止教室は、タバコを中心に飲酒や薬物について話をさせていただきました。その中で、まだよく知られていない電子タバコの害などについても詳しく話してくださいました。『煙が出ない』『タバコのおいがない』など、通常の紙タバコと違う点も多い電子タバコですが、害があるのは変わらないようです。さらにその電子タバコが薬物乱用にも使われると聞き、知らないで犯罪にも巻き込まれてしまう危険性を感じました。

