



松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野



2025年も残すところあとわずかです。今年は、昨年と同様に熱中症警戒アラートが発令される日が多く、暑い日が長く続きました。秋が短く、すぐ寒くなったため、季節の変化に体が対応できず、免疫力が低下しているかもしれません。すでに流行しているインフルエンザ等、感染症も心配な時期です。手洗い・うがいやマスク、消毒等で感染を防ぐことが大切です。心も体も元気に、希望ある新しい年を迎えましょう！

けんこう せいかつ こころ

## 健康な生活を心がけよう !!

はやねはやお あさ た  
早寝早起きをして、朝ごはんを食べ

よう！

これができるれば、絶対に、生活リズム  
が崩れることはありません！



しょくせいかつ  
バランスよい食生活を！

てきど うんどう  
ウォーキングなど、適度な運動を！

学校より動く機会が少ないので  
体重増加に注意！こまめな体重チ  
ェック！



かんせんよぼう  
感染予防をしよう！

手洗い、うがい、換気など  
自分でできる感染予防の徹底を！



デジタルデトックスをしよう！

オーストラリアでは、昨年16歳未  
満のSNSの利用を禁止する世界初  
の法案が可決されました。

じかん かい あいま  
1時間に1回は、スマホの合間に  
じおみ 遠くを見ましょう！



# ふゆ やす 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

じ ゆう じ かん ふ ふゆ やす  
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)



## 手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



## 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)



## 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



## スロージョギング (12月8日、10日、12日) ~運動の習慣化~



今年度は12月に実施しました。生徒からのリクエストや歩きやすい曲を流し、生徒と先生が一緒に楽しく歩きます。会話しながら歩くのもOK！楽しく歩いて、慣れてくると10分は、あっと言う間です。

2025/12/10



2025/12/10

## 腰を使い、歩幅を広くして歩くスロージョギング。走る時は歩幅小さく！

廊下の両端に三角コーンを置いて休みに実施。自分のペースで折り返して、歩きました。

今年は、ホールへの迂回路も！



2025/12/10

激しい運動より体に負担がかからず、血流が増え、有酸素率も高く、筋力もアップして代謝が上がりります。

毎日続けることで、ダイエット効果も抜群！