



# 保健だより

2025年12月22日（月）  
NO.14 【冬の健康号】  
江別市立江別第二中学校  
発行者：吉原亜花梨

今年の  
12月22日は  
**冬至**  
夜が最も  
長い日

## もうすぐ冬休み！

合言葉で健康に過ごしましょう。

- ふ** フルーツや旬の野菜で免疫アップ！ ビタミンで調子を整える
- ゆ** 雪遊び、雪かきで体を動かそう！ 適度な運動で気持ちも上向きに
- や** 約束を守ろう！スマホ、ゲームの時間やマナー 目の疲れ・SNSトラブルに注意
- す** 睡眠のリズム、崩さずキープ！ 寝すぎ・夜更かしに注意
- み** みんなで笑って心も健康に！ 声を出して笑うと自律神経にも◎



## 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、デジタル機器をだらだらと使ってしまいがちです。

### デジタルデトックスとは

デジタル機器から意識的に距離を置き、心身の疲れをいやしたり、ストレスを減らしたりすること

### デジタル機器

- ・スマホ
- ・タブレット
- ・パソコン
- ・ゲーム機器

デジタル機器の長時間使用は、目の疲れ、集中力の低下、姿勢のゆがみ、睡眠の質の低下、生活リズムの乱れ、SNSによるメンタルの不調、依存症などのデメリットがあります。

デジタルデトックスには、デメリットを解消し、心身の健康を向上させる効果があります。まずは小さな工夫やルールを取り入れて、使用時間を減らしてみましょう。

#### Lv.1 使用状況の確認

スクリーンタイムでよく使うアプリや使用時間をチェック！

#### Lv.2 白黒にする

画面が白黒だと、興味がそそられにくくなる

#### Lv.3 場所の限定

寝室に持ち込まないリビングだけなど

#### Lv.4 通知を切る

時間を決めて・就寝時に  
おやすみモードやアプリで！

#### Lv.5 電源を切る

昼頃だけ・夕方だけ  
短時間からトライ！

### 空いた時間のおすすめは…リアルな体験！

- ・指や手、全身を使って楽しむ（スポーツ、散歩、料理、編み物など）
- ・頭を使って楽しむ（読書、パズル、ボードゲームなど）
- ・人と会って話すことを大切にする（友達、家族など）

**時間を上手に使い、よい冬休みを！**

# 温かく過ごそう！

北海道の冬を乗り切るため、学校や家で実践できるホットな対策をご紹介！

## 身に着ける

- ・首、手首、足首…マフラー、手袋、長めで厚手の靴下  
【外気の影響を受けやすい3つの首を保温】
- ・体…腹巻、インナー、タイツ、ももひき、重ね着

## あたためる

- ・飲み物…お茶、白湯【体内から温める】
- ・カイロ…低温やけどに注意
- ・湯船…半身浴で【体の芯から温める/血流がよくなる】

## 生活習慣

- ・朝食をしっかりとる【エネルギーチャージで体温アップ】
- ・ウォーキングやリズム体操などの軽い運動  
【血流がよくなる/筋肉がつくと熱の発生が増える】

二中の校舎は、時間や場所によってかなり冷えます。校内での防寒は、制服やジャージの下に着込むことが基本です。それでも寒いときは、上着やひざ掛けで対応してもよいです。上着の前を閉める、引きずらない、自己管理をするなどのマナーを守って温かく過ごしましょう。



冬

気温が低い

湿度が低い=乾燥している

日照時間が短い+天気が悪い  
=太陽の光が少ない

## 日光を浴びよう！

冬は気持ちが落ち込む…  
なんだか眠い…



## キーワードはセロトニン

- ・安心、楽しいを感じる幸せホルモン
- ・睡眠リズムを整える「メラトニン」というホルモンの分泌にかかわる
- ・日光を浴びると、分泌が促進される

●冬は日光が少ない  
→セロトニンの分泌が減る  
→ゆううつな気持ちになりやすい  
→睡眠の質の低下、睡眠不足

## ポイント

- ・意識的に日光を浴びることが大切！
- ・メラトニンの分泌まで14~16時間かかるので、朝にしっかりと浴びる！
- ・休日も朝起きて日光を浴びる！

## 脱水症に注意！

冬は空気が乾燥しているので、目や口などの粘膜、皮ふ、呼気などから水分が出ていきます。また、喉のかわきを感じにくいため、水分補給がおろそかになりがちです。

冬は、隠れ脱水症になっている可能性があります。

## 隠れ脱水症のサイン

- ・皮膚が乾燥している
- ・口の中がネバネバする
- ・尿の量が少ない、色が濃い
- ・泣いているのに涙が出ない



## 予防

喉がかわいていなくても、こまめに水分補給！

