



# ほけんだより12月



令和7年12月1日発行

一宮市立北方中学校

第8号

(裏面もご覧ください)

今年も残りわずかとなり、楽しい冬休みが近づいてきました。寒さに負けず、体調を崩さずに充実した休みを過ごせるよう、心と体の健康を整えましょう！

## 心の健康を見つめなおす 冬のメンタルヘルスと休養

冬は日照時間が短くなり、寒さで外に出るのをためらいがちです。活動量が減ることで、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。

冬に心が疲れてしまう理由

- ・日照時間の減少：太陽の光を浴びる時間が減ると、「セロトニン」という心の安定に関わるホルモンの分泌が減り、気分が落ち込みやすくなったり、意欲が低下したりすることがあります。
- ・生活リズムの変化：冬休みに入ると、昼夜逆転したり、だらだらと過ごしたりして、「休むこと」にあせりや罪悪感を生じてしまうことがあります。

### 心の元気を保つための3つのヒント

#### 光を浴びる時間を意識する

- ・朝起きたら、まずカーテンを開けましょう。くもりの日でも、外の光を浴びるだけで、心と体が目覚めやすくなります。
- ・午前中に15分程度、散歩などで外に出る時間を作りましょう。

#### 生活にメリハリをつける

- ・やらなければならないことをやる時間を決め、毎日最低限これだけはやるという簡単な目標を立て、規則正しい生活の土台を作りましょう。
- ・趣味や好きなことに集中する時間も、心のエネルギー回復には大切です。

#### 誰かと話す・相談する

- ・もし「やる気が全く出ない」「イライラが続く」「眠れない」といった状態が長く続くようであれば、一人で抱え込まずに、家族や学校に相談してください。

## 12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



# 視力と集中力を守るために

冬休みはスマホやゲームをする時間が増えがちです。目の疲れは、視力低下だけでなく、頭痛や集中力低下にもつながります。目の健康を守るためのルールを決めて使用するようにしましょう。



## 20・20・20ルール

20分画面を見たら、20フィート（約6メートル）先を20秒見る休憩を取りましょう。



## 目の乾燥を防ぐ

画面に集中すると、まばたきの回数が極端に減り、目が乾燥します。意識的に「ギュッと目を閉じてパッと開く」まばたきをすることで、目の表面を潤しましょう。

Q1

練習すれば、  
お酒に強くなれる？

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

A No

## お酒のYes／Noクイズ

Q2

たまになら、  
一気飲みしてもよい？

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

A No



Challenge！！

7つのまちがいを  
探そう！

答えは保健室前に  
貼ってあるよ

