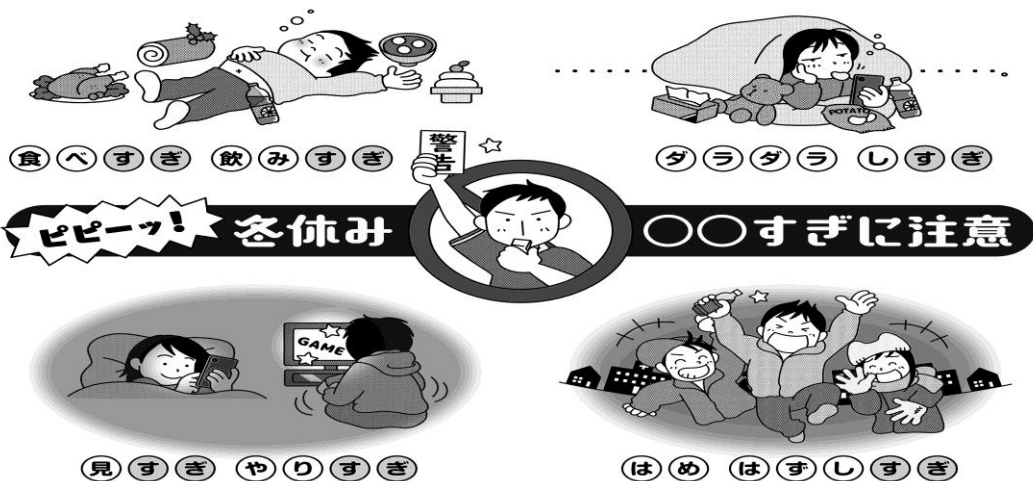


# すこやか

令和7年12月 冬休み号

三郷市立栄中学校 保健室

長〜い2学期が終わり、冬休みとなります。充実した日々を過ごせたいでしょうか？冬休みの間、少しはホッとできる時間を過ごしてほしいと思います。新学期を元気に迎えられるよう冬休み中、心も体も「健康」に過ごせるように心がけましょう。



## 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)

### ● 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)

### ● 手元に置かないようにする (視界に入らないようにする)

### ● 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

## 感染症

# みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓  
バランスの  
とれた食事



✓  
適度な  
運動



✓  
予防接種

✓  
十分な睡眠



## 感染症予防の3原則

抵抗力を高める

### 感染経路の遮断



### 感染源の除去



## ☆☆視力・歯科など受診は、済ませましたか？☆☆

視力のため眼科を受診しましたか？おし歯の治療は始まりましたか？そのままにしておくと今より悪くなってしまうかもしれません。時間を作って専門医を受診しましょう!!

## 笑うと健康になる!?

お正月はみんなでゲームをしたり、お笑い番組を見たりで笑うことが多いと思います。笑うことは健康にとって、いろいろいいことがあるそうですよ。

- 笑うとスッキリして  
ストレス解消になる

- 脳のはたらきがよくなる



- がんなどに対する  
免疫機能が上がる

- 血圧が下がったり、  
痛みが和らいだりする