

エール～元気の魔法～冬休み直前号

令和7年12月18日
長崎県立桜馬場中学校
保健室(文責: 柴田)

あと残り1週間を2学期が終わります。そして、さらにその1週間後には、2025年が幕を閉じます。みなさんにとって、この一年はどんな一年でしたか？健康に過ごせたでしょうか？残り2週間ですが、この一年をふりかえりながら、新しい年2026年をどのように過ごしていくか考えてみてもいいですね。ワクワクしながら新しい年を楽しく迎えられるよう、保健室から祈っています。病気をけが、SNSトラブル等に気を付けて充実した冬休みを過ごしてください。



体が冷えていませんか？

冷えは
万病のもと

冷えは、
体に様々な不調を
引き起こします。
温かくして
過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化

生理不順

腹痛

下痢

便秘



首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

心も体もHOTに!!
心も体もHOTになる オススメ 対策

- ① 温かい飲み物を飲む (私はハチツレモンが好きです)
- ② 下着で体を温める。
- ③ 3つの首(首・手首・足首)を温める。
- ④ 湯舟につかって、体を温める。

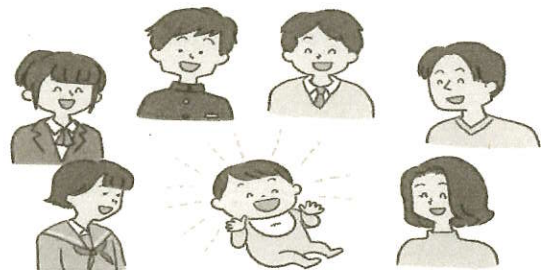
ぜひ、やってみてください。みんなのHOTになる対策も教ね。

自分も周りも笑顔で元気

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？ 生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい!」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんはますます微笑むようになるのだそうです。

このように、笑顔には、自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。

「ちょっと元気が足りないな～」というときは、ぜひ、鏡の前で試してみてください。



先日、京都の清水寺で、毎年恒例の今年の漢字が発表されました。(今年は「熊」ということでしたね) 私は、この行事(ニュース)をとても楽しみにしています。なぜなら、この一年の世の中の様子が変わるというもあるし、自分の一年やみなさんと過ごした一年を自分なりに考えてみるのが楽しいからです。そこで、今年もみなさんの様子も思い浮かべて、漢字一字で表してみました。「疲」「友」「楽」「元」なども思い浮かんだのですが、友だちとの仲の良さやつながりを感じたので「絆」にしました。今の友だちとの絆を大切に、そして、新しい出会いからも生まれる絆も大切にして、過ごしてほしいと思います。自分で自分の一年を漢字一字に表わしてみるのも楽しいですよ! 早くですが、桜中生のみなさん2025年もありかどう!

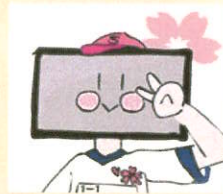
Merry Christmas and A Happy New Year!、如業式で笑顔で会えるのを楽しみにしています。

桜中生の
おはこん
ばんやを
祝わはた



柴田の今年の漢字
「絆」

メディコン新聞NO.2

桜馬場中学校
保健室11月のメディコン3 Days
16点満点が多かったクラス

11月は58名の人が16点満点でした。すでに、読書ポイント引換券を渡しています。使用しなかった人は12月19日(金)までに各クラスの保健部に返却してください。

また、12月のメディコンについては現在集計中です。12月の16点満点者の読書ポイント引換券は1月に渡します。しばらくお待ち下さい。

※図書司書の牧山先生もみなさんがカードを持って図書室に来るのを楽しみにしています。ぜひ、カードを貰った人は図書室に行きましょう。



だいじょうぶかな?

親子で
かんがえよう

ゲーム依存度チェック

大人はスマホに置き換えてチェック!

ゲームに夢中になっている

使い始めに思っていたより長い時間使っている

使う時間を長くしたい

嫌なことを忘れるためにゲームをする

やめようとしたら
落ち着かない、
不機嫌、
イライラを感じる熱中したのを
かくすためにまわり
にうそをついた使用時間を短くしたり、
やめようとしたが
うまくいかないゲームのせいで
友達との関係や学校で
トラブルがあった

8個のうち5個あてはまると依存の疑いがあります

参考：長崎っ子のためのメディア環境協議会 子どもの今と未来を考えるリーフレット3「子どものネット依存」より

★ゲーム依存度チェック
※スマホにも置き換えてみよう

左図のゲーム依存度チェックは、長崎市PTA連合会のポスターに掲載されていたものです。ぜひ、家族でゲームやスマホに依存していないか改めて考えてください。

メディコン川柳
コンテスト

現在審査中

みなさんが提出してくれたメディコン川柳は保健部による第一次審査が終わり、現在、学校三師の先生方をはじめ、第二次審査の真っ最中です。

結果は1月に発表し、2月の学校保健委員会や表彰伝達式で表彰予定です。お楽しみに!

◎皆さんの川柳を見た感想

「家族との時間」を詠んだ川柳が多かったです。また、睡眠の大切さを詠んだ句も。皆さんの川柳を見ながら「わかつちやいるけれど、やめられないのよ」と切実な心の叫びが聞こえてくるような感じがしました。どの句も素晴らしいかったです。感謝。



エール～元気の魔法～

保護者用
～冬休み直前編～

令和7年12月22日
長崎市立桜馬場中学校
保健室

保護者の皆様のご協力により、本校ではインフルエンザ等の感染症の流行拡大は防ぐことができた2学期でした。ご協力ありがとうございました。しかし、長崎県内多くの地域で、また、近隣校でもインフルエンザが警報級に流行しています。年末年始、出かけることも多くなると思いますが、ご家族のみなさんが健やかに新年を迎えられるよう祈っています。今年も一年ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



むし歯の治療お済みですか？



1学期、歯科検診終了後、「歯・口腔の健康診断のお知らせ（黄色の紙）」を配付しました。むし歯等の治療はお済みでしょうか？

受診結果の提出で調べたところ、現在、治療が済んでいる生徒は35.3%（9月時点は31.0%）となっています。「お知らせの紙を無くした」「治療は済んだけど、受診結果の提出を忘れていた」という場合はお子様を通じて構いませんので、治療が済んだ旨を教えてください。

なお、むし歯は知らず知らずに進行し、激しい痛みを感じる時はかなり重度のむし歯になっていると言われています。治療がまだの場合は、冬休み等を利用して受診をしてください。特に3年生は高校入試が始まります。試験会場において、歯の痛みで本領発揮できなかったということがないように早めの受診をおすすめします。



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）

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

お子様にお声掛け
お願いします



便利さの裏には…

スマートフォンは、私達が生活するうえでの必須アイテムとなっており、大人に限らず、小学生も保護者との連絡手段として持っている時代になっています。連絡だけでなく、支払いやネット検索、カメラ機能など様々な場面で「便利だな～」と思いながらも、SNSに関するニュースを聞くと「怖いな～」と感ずることもあります。特に中高生が被害者になったり、もしくは加害者になっているニュースを聞くと、ゾッとします。

本校の生徒は保護者の皆様のご協力のもとメディアコントロールをしていただき、感謝しています。ただ、中学生と言ってもまだまだ子供です。何が良くて、何がいけないのか（犯罪につながるのか）、悲しむのは誰なのか、そして、被害者にも加害者にもなりうることを（冬休みを利用して）今一度、スマホなどのメディア機器との付き合い方をご家庭で再確認いただきますようお願いいたします。「ネット 総務省」で検索すると資料がたくさん出てきます。家族で見てください

※裏面に総務省の資料の一部（フィルタリング等）を掲載しています。参考にしてください。