

ほけんだより

冬休み

とくべつごう
特別号



令和7年12月22日（月）
五所川原高校定時制 保健室
No.8

今年も残すところあとわずかとなりました。
みなさんにとって、2025年はどんな1年でしたか？
これを機に、普段の生活を振り返ってみましょう。
冬休みは短いですが、心身ともにリフレッシュしてくだ
さいね♪
来年もみなさんが心身ともに元気に過ごせますように★
よいお年を😊

～今月のひと言～

今年1年を振り返ると、『新』です。
4月には新入生が10名入学し、「新」たな
出会いがありました。
10月には教員生活で初めて修学旅行の引
幸！「新」しい気持ちもありました。
あとは、お家を建てて、「新」築に住み始め
たということで…笑
みなさんが選ぶ、今年の漢字は何でしょう
か？



おうちの方へ

4月の健康診断で受診が必要とされた生徒のうち、まだ受診していない人には再度受診の勧めを配付しています。視力やお口の健康は、学校生活にも関わってきますので、時間を見つけて受診するよう、お願いいたします。

今年の

ふ

り

か

え

り



今年1年、元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみてね。

- ☐ 早寝早起きを心がけている
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ 夜はぐっすり眠れている
- ☐ 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた)

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ 自分なりのリラックス法がある
- ☐ 調子の悪いときは早めに
休むようにしている
- ☐ 規則正しい生活をしている

☒ の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、皆さんのこころと体が健康でありますように。保健室から祈っています！

冬こそ日光を浴びよう！



冬は“幸せホルモン”が減ってしまう…？

幸せホルモン＝**セロトニン**は、日光を浴びると分泌が促されます。セロトニンは、睡眠のリズムを整えるホルモン＝**メラトニン**のもとになる大切なホルモンです。
日照時間が短くなる冬はセロトニンが十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。

冬も幸せホルモンを出すには…？

1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。

メラトニンが分泌されるには14～16時間ほどかかります。睡眠の質を上げるためには午前中に浴びるのがオススメです。

災害への備え、できていますか？



12月8日に青森県東方沖の地震が発生しました。西北地域も震度5弱を観測し、怖い思いをした人も多いのではないのでしょうか？

災害はいつ起こるかわかりません。いつ災害が来ても対応できるよう、備えておくことが大切です。



ハザードマップを確認する

ハザードマップは、自然災害が起こった時にどのくらいの被害があるのか、避難場所はどこにあるかが示してある地図です。



国土地理院「**重ねるハザードマップ**」を使うと、自分の地域で起こりうる自然災害リスクを知ることができます。



非常用持ち出し袋を準備する

避難生活を 支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

応急手当用の 救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの



冬の避難では

防寒・感染症対策も大事！

- 使い捨てカイロ
(1週間分ぐらい)
- ブランケット類
- 手袋(軍手でもOK)
- マスク
(1週間分ぐらい)
- 新聞紙、ごみ袋(45L)

45Lのごみ袋に新聞紙
を1~2枚ずつ丸めて詰め、
口をテープなどで
留めれば即席のひざ掛け
や毛布に！



非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万が一のときのために、おうちの人と用意したり、中身を確認したりしておきましょう。



連載！みんなの元気が出ることば



T・Tさんの
元気が出ることば

「みんなが幸せに
なりますように」

N・Yさんの
元気が出ることば

「遊ぼう」「ありがとう」
「がんばれ」「おはよう」
「休み」「ネコ」

N・Nさんの
元気が出ることば

「連休」

