

# ほけんだより

冬休み号

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和7年12月24日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみなさん、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

一年の締めくくりとなる冬休みがやってきました。気温が下がり、風邪や感染症が増える季節でもあります。日々の予防が大きな力になります。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、無理のない運動で体調を整えていきましょう。健康に気をつけながら、元気に新年を迎えましょう。

ふ ゆ や す み

合言葉に、  
元気に過ごそう！



ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう

ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう

や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて

す

すいみん時間はたっぷり取ろう

み

みんなて笑って、よいお年を



## 冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

### 冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかなくなることもあるのです。



### 冬も幸せホルモンを出すコツ

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までには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。



## ！引き続き感染症対策をお願いします

県内ではインフルエンザ流行警報が発令され、市内でもインフルエンザ等の感染症が流行しています。引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用、換気など基本的な感染症対策を行いましょう。また、冬休み中も健康観察を行うとともに、体調管理アプリ「リーバー」への報告もお願いします。

## SNSの使い方に気をつけよう

色々な人とつながることができるSNSは、楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったことになります。ルールやマナーをしっかりと守って使いましょう。



### SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



### 悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



### 自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

そのひと言、  
千針と刺さって  
いませんか？



伝え方ひとつで相手の気持ちは変わります。相手を傷つける「ちくちく言葉」ではなく、相手を思いやった「ふわふわ言葉」を使いませんか。言いかえた言葉を探して線で結んでみてください。

うるさい！

なんで  
できないの？

やめて！

どいて

こうしてくれると  
うれしいな

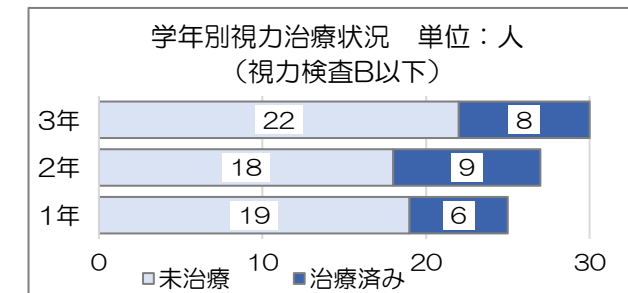
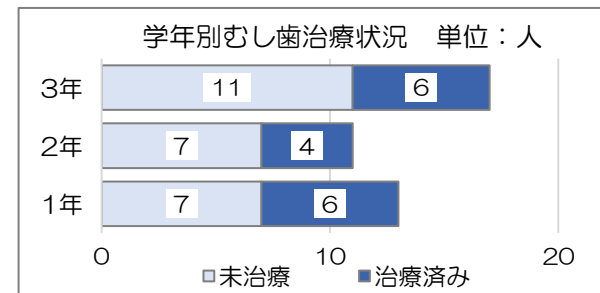
ちょっと  
通してくれる？

どうしたら  
できるかな？

小さい声に  
してほしいな



## 冬休みは治療のチャンスです



むし歯の治療率は39.0% (41名中16名)、視力低下者の治療率は28.0% (82名中23名) です (12/22現在)。治療や検査が必要だった人は、時間がとりやすい冬休み中に、すすんで治療を受けにいてほしいです。

なお、受診後は「受診結果報告書」を担任へ提出くださるようお願いいたします。定期的に診察や治療を受けている場合も近況をお知らせください (歯科・視力の結果をなくしてしまった方はお知らせください)。ご協力よろしくお願いします。



裏面は「歯と口の健康教室(1年生)」と飲酒が禁止されている理由についてです。ぜひご覧ください。



# 歯と口の健康教室（1年生）

12月10日（水）に、歯科衛生士 さん、銚田市子ども家庭課の保健師の方を講師として、1年生を対象に「歯と口の健康教室」の授業を行いました。自分の歯のみがき方や生活習慣を見直し、生涯にわたって健康な歯・歯肉の健康を大切にしていこうとする意識が高まったようです。

## 授業の内容

- 食生活と歯の健康・だ液の働き
- 酸蝕症について
- 歯周病と体の健康・歯ぐきチェック
- ブラッシング・デンタルフロスの使い方
- むし歯と歯周病予防のためのよく噛むレシピ



## 【よく噛むレシピの紹介】

レシピ名	海鮮パスタ	きんぴら	辛ラーメン
食材	イカ・エビ・キャベツ・マグロ・玉ねぎ・パスタ	にんじん・ごぼう・レンコン・赤身肉・ごま・こんにゃく	マッシュルーム・ゆでタコ・ねぎ・白菜・鶏もも肉・しいたけ・肉団子（レンコン入り）・唐辛子
工夫したところ	かみごたえのあるパスタや海鮮を入れて、シンプルなもので作った。	飽きないように赤身肉を入れた。細切りにしてよくかめるように工夫した。	かみごたえを出すため大きめに切り、健康のために野菜も加えた。肉団子にレンコンを入れた。

## ～生徒からの感想～

- ・よくかんでだ液を出して、むし歯にならないようにしたいです。
- ・むし歯を作らないように、まとめて食べるようにする。
- ・今日からフロスを使って、歯のケアをしていきたい。
- ・奥の歯のみがき方を今後使っていきたい。
- ・歯みがきをするときに気を付けることや、正しい歯のみがき方を学んだ。
- ・むし歯にならないように1本1本みがく。
- ・歯にいい食べ物がわかった。
- ・歯をていねいにみがくことを意識したい。
- ・これからむし歯にならないように歯みがきを丁寧にしようと思った。
- ・炭酸ジュースは歯に悪いことやダラダラ食べるよりもまとめて食べた方がいいことが分かった。
- ・いつも歯の奥まで届かなかったのですが、やり方を知ったので、今日からしっかりみがきたいと思います。



# 20歳未満の飲酒が禁止されている理由

長期休みは家族・親戚や友だちと集まる機会がある人も多いと思います。もしもそこで「ちょっとくらい大丈夫だよ」とお酒を勧められても、絶対に飲んではいけません。20歳未満の飲酒が法律で禁止されているのにはちゃんと理由があります。

### 急性アルコール中毒になりやすいから

10代の体は発達途中で、お酒（アルコール）を分解する力が弱く、少量の飲酒でも危険です。ましてや「いっき飲み」のような飲み方をすると分解が追いつかず、大量のアルコールが体中を巡り、心臓や呼吸機能などに異常が起こり、最悪の場合は死に至ることもあります。

### 記憶力が悪くなるなど脳の機能が低下するから

アルコールは脳を麻痺させ、高揚感などをもたらす反面、思考力や記憶力を低下させます。一時的なものと思われがちですが、若いうちから過度に飲酒する習慣がある人の脳では、記憶を司る海馬が縮み、生涯に渡って記憶力が低下したケースもあります。

### 将来アルコール依存症になりやすいから

10代の飲酒とアルコール依存症には深い関わりがあります。15歳から飲酒を始めた人の約50%がアルコール依存症になるといわれており、また飲酒開始年齢が低いほど、数カ月・数年といった短期間で急速にアルコール依存症を発症する恐れがあります。

## 飲酒 NO!

- ・「体にも脳にも悪いから、やめておく」
- ・「20歳未満にお酒を勧めた人が罰せられるんだよ」
- ・「お酒がなくても楽しめるから大丈夫」

…など、キッパリと意思表示をして断りましょう。



※参考：キリンホールディングス株式会社、「20歳未満とお酒」 ([https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0\\_1/risk/difference/underage/](https://www.kirinholdings.com/jp/impact/alcohol/0_1/risk/difference/underage/))

