

# ほけんだより 冬休み号

令和7年12月24日  
小山市立小山第三中学校  
保健室

明日は2学期の終業式です。そして2025年も終わろうとしています。みなさんはどのような1年を過ごしましたか？いろいろな経験をし、頑張った人や反省することが多い人もいるかもしれませんが、1年間乗り切った自分を褒め、来年へのエネルギーにしていってくださいね♪

さて、いよいよ冬休みです。楽しいことやおいしいものに心躍るところですが、3学期に備えて、早寝早起き・一日三食のリズムは続けるようにしてください。来年、みなさんの元気な顔が見られるのを楽しみにしています！



## \*受験生のみなさん\*

受験の日が近づくにつれて、不安や緊張、焦りなどの様々な感情を抱えているかと思います。それは体の自然な反応で、みんな同じです。ですが、そのような状態が長く続くと心も体も疲れてしまうので、「勉強だけ」ではなく、「息抜き」も大切にしてほしいと思います。

☑誰かに相談する  
一人での勉強は悩みが出てきますから、学校や塾の先生に相談しましょう。

☑たくさん笑うこと  
免疫力アップや脳の活性化につながります。

☑友人と遊ぶ  
一人で休憩しても勉強が頭によぎりますが、目の前の友人と話すことで休憩モードになります。

☺勉強と休憩のメリハリをつけることで、頭の疲れを回復し、良い結果につながります！

☺年が明けたら、私立高校受験の人も多いかと思えます。みなさんの検討を祈ります。

頑張れ！受験生！

☑音楽を聴く♪  
脳がリラックスでき、集中力もアップします。

☑軽く運動をする  
心拍数を上げ、脳をすっきりさせます。20分ほどの散歩やジョギングがおすすめです。

☑15分ほどの昼寝  
心と体の疲れを軽減。目覚めもスッキリします。

## 朝型にチェンジ！ 本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



❗**免疫力ダウン**  
睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

❗**定着力ダウン**  
記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

❗**集中力ダウン**  
夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

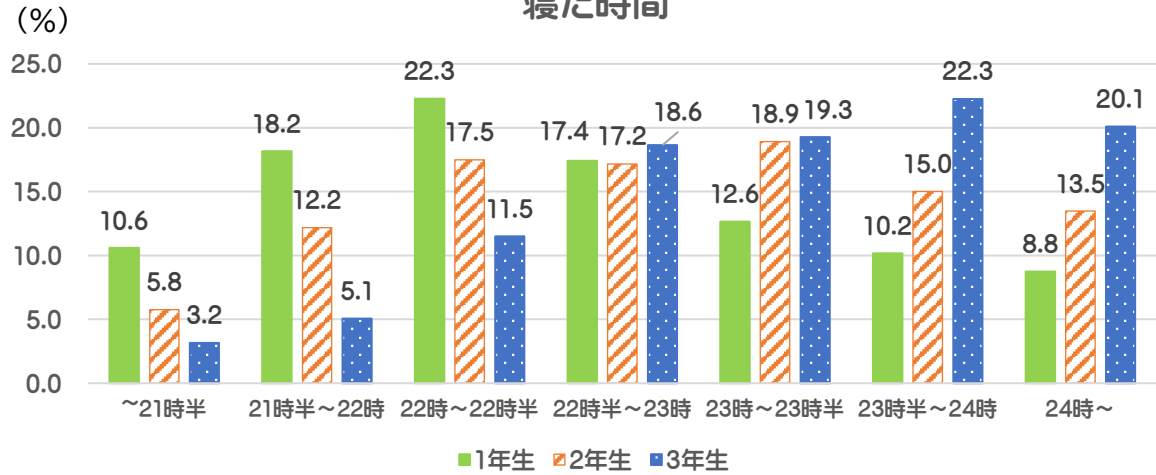
試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型的生活リズムに整えていきましょう。



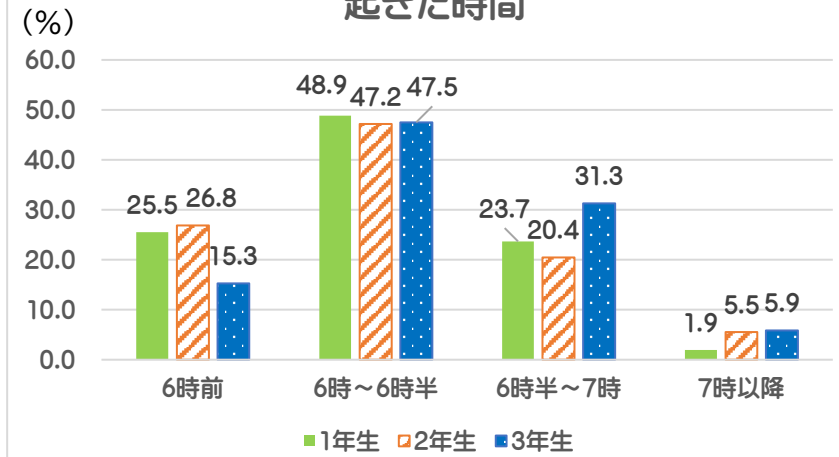
## 《保護者の皆様へ》

今年も大変お世話になりました。冬休み中も手洗いや規則正しい生活、栄養バランスのよい食事など自身で体調管理ができるようご家庭でもご協力ください。今後も感染症対策のご協力をお願いいたします。また、健康診断の結果『病院受診の通知』がでている場合は早めに医療機関の受診をお願いいたします。異常なしと診断されることもありますが、学校への報告をよろしくをお願いいたします。

### 寝た時間

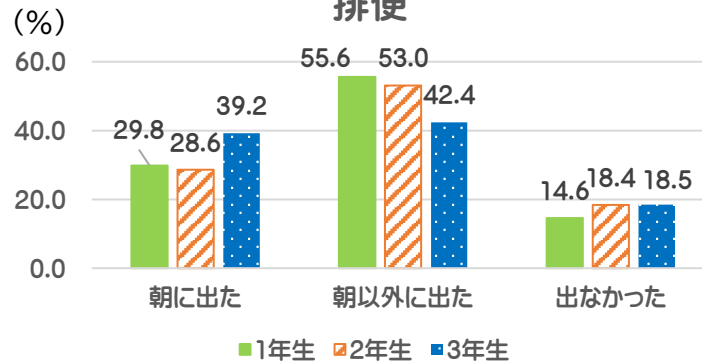


### 起きた時間

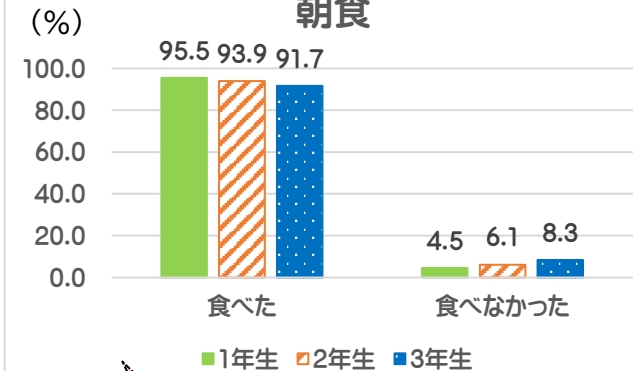


# 健康ウィーク 集計結果 9/8~9/12

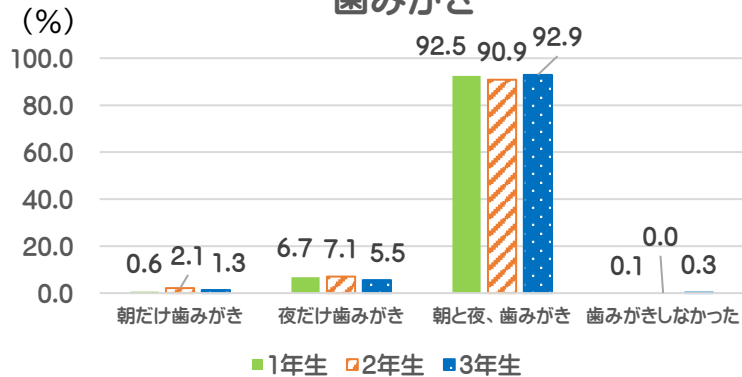
### 排便



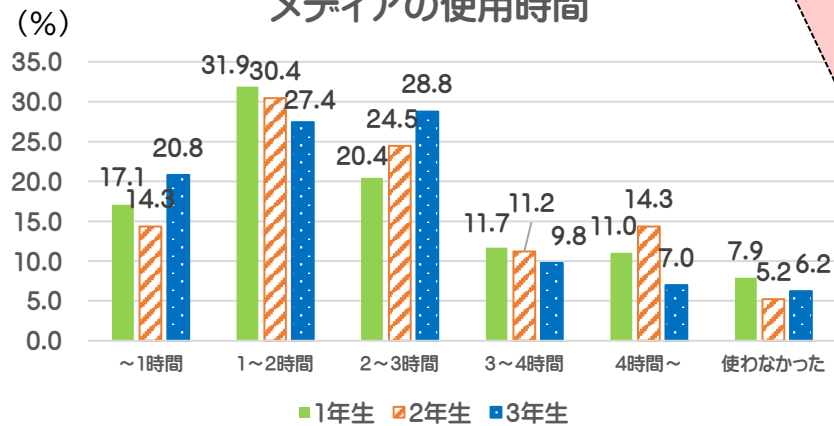
### 朝食



### 歯みがき



### メディアの使用時間



結果を見ていくと、朝はしっかり起きて、朝食をとれている人が多いですね。素晴らしいです！一方、テスト期間のため遅く寝る人が学年が上がるにつれて増えています。冬休みも生活リズムを崩さず、心も体も元気に過ごしてくださいね♪