



# ほけんだより12月

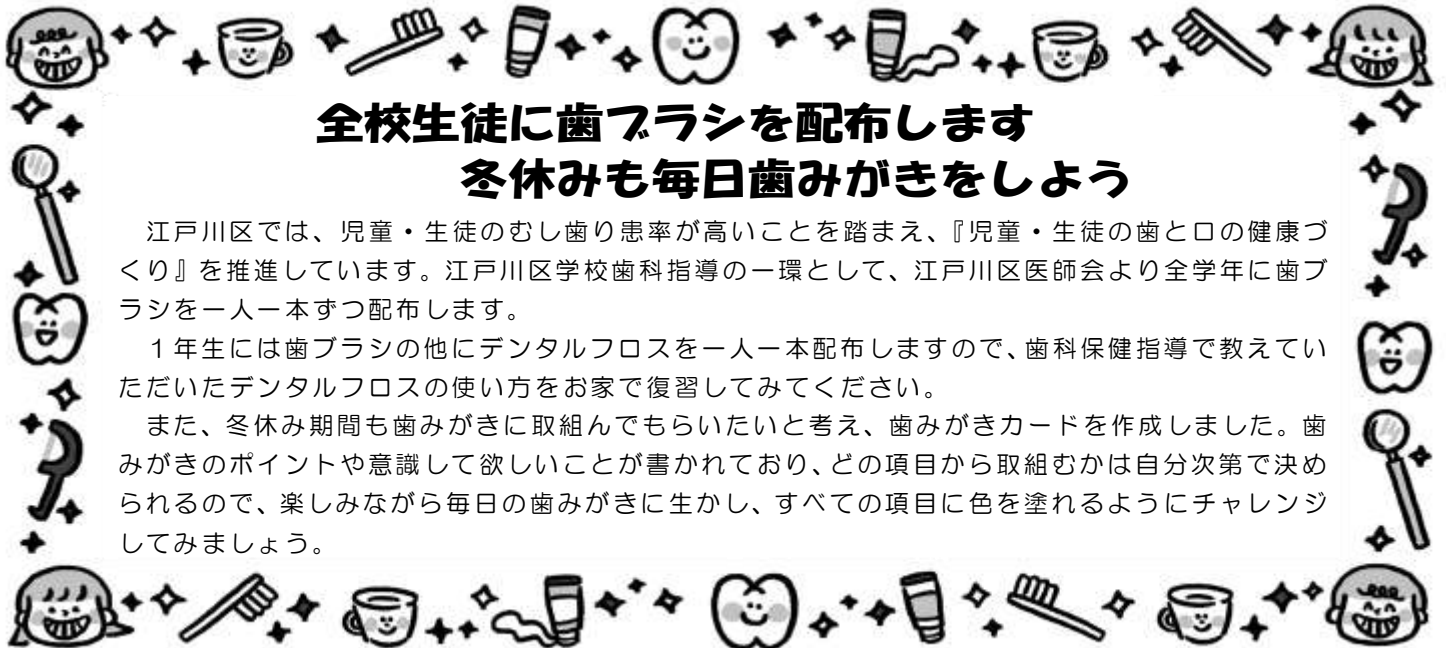


冬休み号

令和7年12月25日(木)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

2025年のカレンダーも残り1枚となりました。年末年始はイベントが多く、つい夜更かしや食べすぎてしまうなど生活リズムが乱れがちです。なんとなく気持ちが落ち着かないと感じる人もいるのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると免疫力も低下し、感染症にかかりやすくなるため受験や部活の大会を控えている皆さんの時間・体力・気力を、ウイルスはあっさりと奪ってしまいます。

コツコツと毎日の生活リズムを整え土台づくりをし、2026年を健康な心と体でスタートしましょう。



## 全校生徒に歯ブラシを配布します 冬休みも毎日歯みがきをしよう

江戸川区では、児童・生徒のむし歯り患率が高いことを踏まえ、『児童・生徒の歯と口の健康づくり』を推進しています。江戸川区学校歯科指導の一環として、江戸川区医師会より全学年に歯ブラシを一人一本ずつ配布します。

1年生には歯ブラシの他にデンタルフロスを一人一本配布しますので、歯科保健指導で教えていただいたデンタルフロスの使い方をお家で復習してみてください。

また、冬休み期間も歯みがきに取り組んでもらいたいと考え、歯みがきカードを作成しました。歯みがきのポイントや意識して欲しいことが書かれており、どの項目から取り組むかは自分次第で決められるので、楽しみながら毎日の歯みがきに生かし、すべての項目に色を塗れるようにチャレンジしてみましょう。



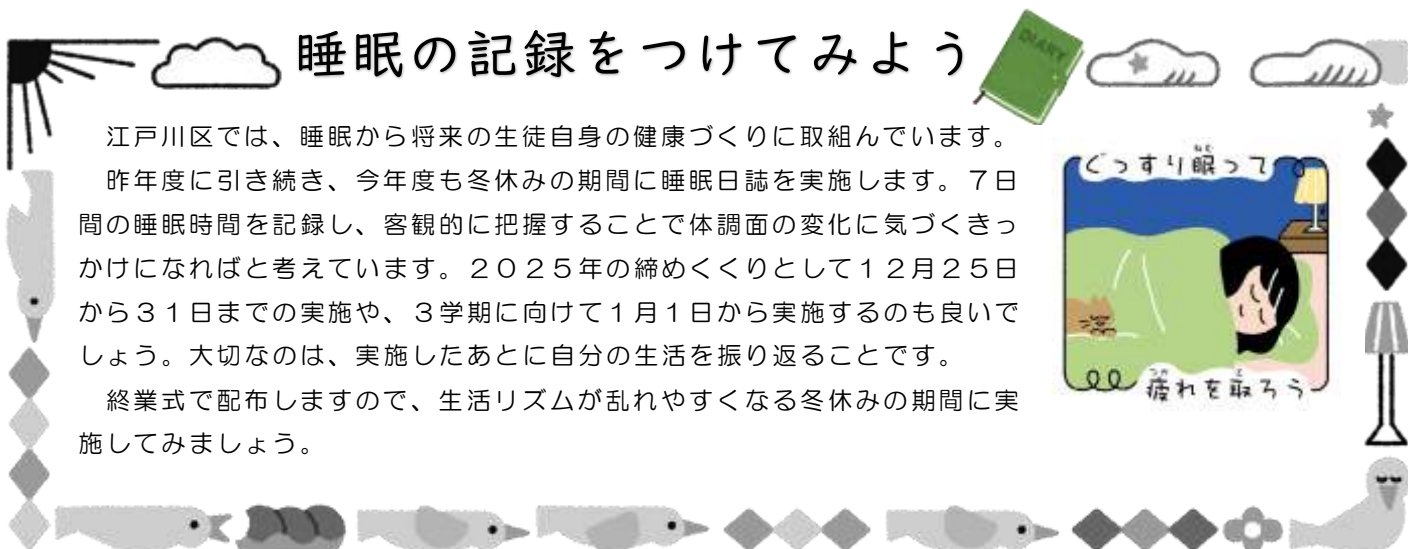
現代社会では、スマートフォンやタブレット等が身近にある生活が当たり前であり、生活に不可欠なツールとなっています。その一方で、スマートフォンの使用が止められなくなるスマホ依存、スマホ中毒が問題になっています。新しい情報が刺激となることで、脳内のドーパミンが過活性化され大人よりも依存しやすくなるといわれています。冬休みの期間は、使用時間を少しずつ減らす・時間を決めるなど工夫し、スマートフォンに依存しすぎない生活を送ることが大切です。

## 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図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





## 睡眠の記録をつけてみよう

江戸川区では、睡眠から将来の生徒自身の健康づくりに取り組んでいます。

昨年度に引き続き、今年度も冬休みの期間に睡眠日誌を実施します。7日間の睡眠時間を記録し、客観的に把握することで体調面の変化に気づくきっかけになればと考えています。2025年の締めくくりとして12月25日から31日までの実施や、3学期に向けて1月1日から実施するのも良いでしょう。大切なのは、実施したあとに自分の生活を振り返ることです。

終業式で配布しますので、生活リズムが乱れやすくなる冬休みの期間に実施してみましょう。



### Q1 練習すれば、お酒に強くなれる?

お酒を飲むと発生する有害物質アセトアルデヒドは、体内の「ALDH（アルデヒド脱水素酵素）」によって分解されます。このALDHがよく働くかどうかは遺伝的な要素が関連し、もともとALDHを持っていない人もいます。つまり、お酒に弱い体質の人は、いくら練習しても、強くなれません。

**A No**

### お酒の Yes / No クイズ



### Q2 たまになら、一気飲みしてもよい?

一気飲みは、絶対にしてはいけません。血中のアルコール濃度が急激に上昇し、「急性アルコール中毒」という危険な状態になり、最悪の場合、死亡する恐れがあるからです。

**A No**

### その誘い、しっかり、きっぱり断ろう!



## 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。

