



# はけんなより12月

2025.12.22

甲斐市立双葉中学校

保健室

文責 日向 里江子



残暑が厳しい中始まった2学期もあっという間に終わり、明日から冬休みですね。2学期はどうでしたか？人が成長するのに「振り返り」はとても大切。テスト勉強だけじゃないんだよね。2学期はどうだったのか、今年はどうだったのか、生活面、学習面、健康面、対人関係、スポーツなどなど少し振り返ってみよう！落ち込む必要はない、現実を受け入れて今後に活かせばいいだけ。自分の反省点や課題が見つかる人の方が成長していくんだよ！

知っていますか？

## 「攻めの休養」

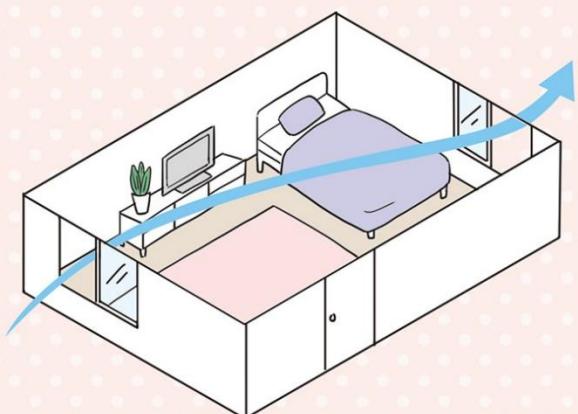
最近、休養学に注目が集まっています。休養学とは、体や心の疲れをとり、翌日も元気に活動できるようしっかり「休む」ための研究です。「休む」というと、睡眠をイメージするかもしれません、「休む=寝ること」だけではありません。「攻めの休養」といって、積極的に疲れをとるために、心と体をリフレッシュするための方法があるのです。

例えば、家族や友だちとの会話を楽しむ、「腹八分目」を心掛けて食べ過ぎないようにする、鼻歌を歌う、好きなアイドルを想像してみる…など、自分が「楽しい」と感じることが「休む」ことに繋がっているそうです。私の場合、息子とくつつきながらテレビを見ているひと時がそれでしょうか。(笑)「最近、疲れてるな～」と感じている人は、自分の好きなことをする時間を意識して取り入れてみてください。



## 冬の部屋の環境を整えよう

冬休み中も感染症予防に努めましょう。どんな変異株が流行ろうとも、感染症予防の基本は変わりません。うがい・手洗い、換気・加湿、バランスのとれた食事、休養です。また、咳エチケットや体調が優れない場合は外出を控えることも大切です。特に受験生は意識して体調管理をしていきましょう。頑張るぞ!!



- 換気をする  
(空気が流れるように、「2か所・2方向・対角」を意識して、窓やドアを開ける)
- 適度な湿度を保つ  
(加湿器を使う、ぬれたタオルを室内に干す)
- 眠るときは、部屋を暗くする

# 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いがち…。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

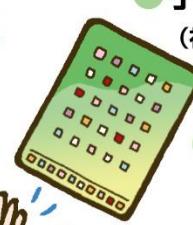
(例:リビングだけで使う、  
寝室では使わないなど)



## ●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

# 最近の保健室は…

「せんせ～、〇〇ちゃんいる～？」と友だちの登校や体調を気に掛けてくれる人がいる。そういうの嬉しいよね。みんなにとって「居心地がいい人」ってどんな人だろう？一緒にいるとなんとかホッとする人いない？たくさん話さなくとも気まずくならなかったり、失敗しても笑われるんじゃなくて「大丈夫だよ」と空気があったり。そういう人といふときって、安心するよね。それがきっと「居心地がいい人」なんだと思う。居心地がいい人って、特別に面白いことを言う人でも、いつも優等生な人でもない。例えば、人のことを馬鹿にしたり見下したりしない人、相手を裏切ったり嘘をついたりしない人、自分と違う考えでも受け止めてくれる人…そんな人といふと「このままの自分でいいんだ」って思えない？

私はよく笑う人が好き。相手が笑ってくれると安心する。それは『あなたの話をちゃんと受け取ってるよ』って、言葉じゃなくて表情で伝えてくれるからかなと思う。くだらない話でも楽しそうに聞いてくれたり、一緒に笑える空気を作ってくれる…そういう人といふと、失敗してもかっこ悪い自分で大丈夫かも／受け入れてもらえるかもって自然と思えるようになる。それって、きっと安心できている証拠なんだと思う。そもそもう一つ。人は「面白いから笑う」だけじゃなくて、「この人といふと居心地がいいから笑う」こともあると思うんだ。つまり、あなたの傍でよく笑ってくれる人は、あなた自身の居心地の良さに反応しているのかもしれない。どんな人の前だと、自然に笑える？どんな人の前だと、笑顔を頑張っている？その違いに気付けたら、自分にとって大切な人間関係が少し見えてくるかもしれないね。

「居心地がいい人に」なるって、完璧になるということではないよ。うまく話せなくてもいい。気の利いたことが言えなくてもいい。ただ、相手を大切に思う気持ちがあれば十分だと思う。今日誰かと話すとき、ほんの少しだけ意識してみてほしい。「この人は今どんな気持ちだろう」「安心できているかな」って。そんな小さな気遣いがあなたを、そして相手を「居心地のいい人」にしてくれるんじゃないかな。いつも一緒に居てくれてありがとう。来年もよろしくね。

