

2025年のカレンダーも、残り1枚となりました。あなたにとってこの1年は、どんな年でしたか？楽しかったこと、苦しかったこと、がんばったこと。この1年を振り返ってみてください。毎日をただなんとなく過ごすより、節目節目で立ち止まって考えてみるとメリハリのある充実した生活が送れますよ。残り1か月、この1年を振り返りながら、元気に過ごしましょう。

12月の目標

冬の健康管理をしっかりとしよう！

全国的にインフルエンザが流行っています。県内も閉鎖の措置をとった学校もあります。

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感じるようなら上着やひざかけなどで調整を。

1 時間に 1 回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなどが溜まった空気を、新鮮な空気と入れ替える。

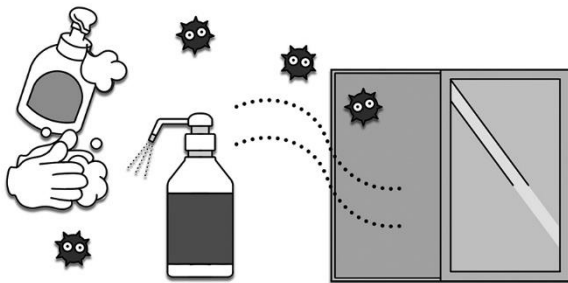
空気の乾燥を防ぐ



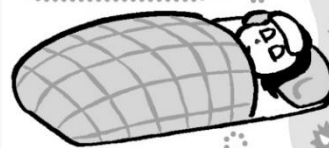
加湿器を使ったり、近くにぬれタオルを干したりして部屋の湿度を保つ。



手洗い・換気の徹底



安静(休養・睡眠)



栄養・水分補給

かぜをひいて
しまったら

それでも

もしインフルエンザであれば 出席停止期間は

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

です。

期末考査が終わると、すぐに冬休み！クリスマスやお正月と楽しい行事もありますね。
誘惑に負けず、楽しい冬休みを送りましょう。

冬休み こんな生活、イエローカード！

夜ふかし



休みの期間でも、生活リズムを変えないことが大切です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食のスナック菓子にも注意。

運動不足



少しの時間でもいいので、毎日からだを動かすようにしよう。

スマホの見過ぎ



動画やSNS、ゲームのやり過ぎに注意。時間を決めて使おう。

その誘い
しっかり、きっぱり
断ろう！



お酒



たばこ



薬物



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。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

12月のハッピーバースデー

アルバレス シモンカイルラゾン君

藤本 歩希 君 長井 龍輝 君

誕生石は、トルコ石、ラピスラズリ、タンザナイト、ジルコン

特にトルコ石は、旅のお守り、危険から守ってくれる、神聖な石とされているそうです。

チャレンジしてみよう！