



令和7年12月22日(月)

八王子市立恩方中学校

保健室

📖 お子様と一緒に読んでください。

2025年も残すところわずかとなりました。もう少しで、冬休みに入りますね。皆さんは冬休みをどう過ごしますか？寒さや日照時間の短さも相まって、気持ちが落ち込みそうになってしまう日もあると思います。そんな時は、信頼できる人に話してみてくださいね。あなたの力になりたいと思っている人は、周りにいます。また、日光浴をすることでセロトニン（幸せホルモン）が分泌されるので、それもおすすめですよ。



冬の乾燥対策をしましょう！

寒く、乾燥した日が続いていますね。保健室でも、「乾燥して肌がかゆい・喉が痛い」という生徒の声が聞こえてきます。冬の皮ふのケアについては、保湿剤を活用することが大切です。スキンケアのポイントをご紹介しますので、乾燥してかゆみが出たりしている人は、ぜひ参考にしてみてください。

保湿剤の選び方

季節によっておすすめがあります。

秋～冬：水分と油分がバランスよく含まれる“軟膏”や“クリーム”

夏：水分が多く、さらっとした使用感の“ローション”

塗るタイミング

入浴後5分以内（肌が湿っている状態）が理想的です。

乾燥が気になるときは朝も塗るなど、保湿回数を増やすことがおすすめです。

加湿器やクリームを使って



乾燥対策！

また、乾燥によりのどが痛い人は、マスクをする（加湿効果、感染症対策）、加湿器を使うことも効果的です。私も最近、朝起きるとのどが痛い日が多くなってきたので、寝ている間に加湿器をつけるようにし始めました。今年は特に乾燥した冬になりそうですので、工夫をしながら生活していきたいですね。



冬休みも元気に過ごすために

冬休みは、ついついだらけた生活をしてしまいたくなりますよね。しかし、一度生活リズムが大きく乱れてしまうと、戻すのが難しくなってしまいます。冬休みを楽しく過ごすためにも、受験勉強をやりきるためにも、普段通りの生活リズムを意識しながら生活するようにしましょう。

冬休みは人の移動も多くなり、感染症が再度流行することもありますので、手洗い・うがい等の基本的な感染症対策も引き続き心掛けてください。

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事です。

食べ過ぎ



腹八分目を意識しよう。間食の零食菓子にも注意。

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ましょう。

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。