

# 敦賀気比保健だより 冬休み号

令和7年12月

保健室

## 冬休みがやってきます！

\*\*\* \*\*

2025年もあとわずか…。みなさん、冬休みはどのようにして過ごしますか？体調を崩して楽しい冬休みを過ごせなかった、ということのないように自分の健康管理に努めましょう。



例年より流行開始が早かったインフルエンザや感染性胃腸炎など、この時期は感染力の強い病気も流行するので、人混みはできるだけ避け、外出するときにはマスクを着けて、ウイルスを持ち帰らないようにしましょう。帰宅後の手洗いも忘れずに…！

## 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に…。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ストレスや疲労を軽減する「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く、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取り入れて挑戦してみましょう。

### ◆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)

### ◆手元に置かないようにする

(視界に入らないようにする)



### ◆電源を切る時間帯を具体的に決める

(就寝前の1時間は使わないなど)



### ◆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



**行事食を味わおう！** 年末年始には、お正月をはじめ日本の伝統行事に触れる機会が多くあります。

<b>年末年始の 行事と食べ物</b> 	<b>七草 1月7日</b> ・七草がゆ (せり・なすな・ごきょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ)
<b>大晦日 12月31日</b> ・年越しそば ・年取り魚(サケやブリ) 	<b>鏡開き 1月11日</b> ・おしるこなど 
<b>正月 1月1日～</b> ・おせち料理 ・お雑煮 	<b>小正月 1月15日</b> ・あずきがゆ ・もち花 ・まゆ玉 

おせち料理は、もともとは豊作を感謝し、神様へのお供えものとして作られていましたが、今では様々な縁起物や願を込めたお料理が振る舞われるようになりました。縁起を担ぎ「箱を重ねる＝めでたさを重ねる」という意味から、お重が使われます。



昆布巻(「喜ぶ」にかけて縁起を担ぎ、健康長寿を願う)や栗きんとん(黄金色をしていることから財宝にたとえられ、金運を呼ぶ)など、おせち料理それぞれが持つ意味を考えながら、食事をしてくださいね。

## 冬休みは受診・治療のチャンス！

1 学期に実施した健康診断で治療が必要な人にお知らせをもらった人、受診や治療は順調にすすんでいますか？まだ医療機関を受診していない人は、時間のとりやすい冬休みを利用して、受診や治療をお願いします。むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合もあるので、年度中に治療が終わるよう、早めに受診しましょう。治療のお知らせは再発行できます。なくしてしまった人やもらったかどうかわからない人は保健室にきてください。  
※冬休み明けに歯の治療に関するアンケート調査を行います。

新学期 元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。それでは、良いお年を…😊

