

# ほけんだより 12月

松井田中学校保健室  
令和6年 12月2日  
除夜の鐘・・・  
私,108回で足りるのか?号



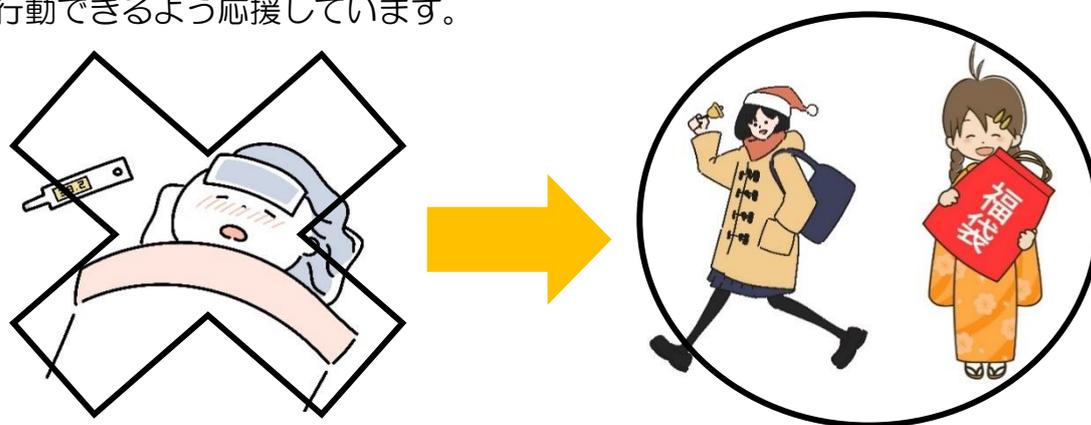
## クリスマス・お正月・お年玉！！ 楽しく充実した時間を過ごすには？

今年の登校日は、残り16日です。真夏に熱中症の危険と戦いながら始まり、手袋や防寒着を身に着けて登校する現在まで、長い2学期を乗り越えるまで、あとわずか。年末には、頑張った皆さんには、楽しみにしているイベントも多く控えているのではないのでしょうか？

2週間の冬休み期間を充実したものにするには、何と言っても“健康”が大切。14日の休みのうち5日間を熱で寝ていた・・・なんて残念すぎますよね？

受験を控える3年生にとっても冬休みはラストスパートの大切な時間。受験当日に、自分に自信を持って受験に臨めるよう準備ができるといいですね！

松中生の皆さんが、健康で充実した年末・年始を過ごせるよう、自分で考えて行動できるよう応援しています。



### 病気の予防 基本は・・・

手洗い

バランスよく食べる

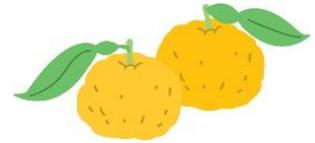
夜しっかり睡眠

受験に合わせたリズム





## 身近な柚子で、リラックス



みなさんの家の周りに、柚子の木がある人も多いのではないのでしょうか？この時期になると黄色く色づいた実が存在感を増し、その香りと色で多くの人を癒してくれます。冬至に“柚子湯”に入るお家も多いのではないのでしょうか？今年の冬至は、12月21日（土）です。江戸時代から続くと言われるこの風習は、「冬至」を「湯治」にかけ「柚子」を「融通が利く」にかけた江戸っ子が生み出したイベントとも言われています。

柚子は香りがよいだけでなく、実際にも多くの効用があります

### 〈柚子の効用〉



#### ① 心への効用 ～抗うつ・神経強壮・鎮静～

- 柚子の香りは気持ちが落ち込んだ時に元気を与える効用があります。

また、精神的に疲れを感じた時に、リラックスする効用もあるので寝室や、枕元に柚子を置くと安眠タイムを演出してくれます。

#### ② 体への効用 ～抗炎症・循環促進・消化促進～

- 柚子には血行促進や新陳代謝を高める効果があると言われています。冬場の冷え性に悩まされる人にはおススメです。免疫力の活性化にも役立つので、お部屋に置いたり果汁を酢の代わりに料理へ使用したりするのもいいですね。



保健委員による

## 手作り安眠グッズ開発中！！



今年度の保健委員会テーマは「睡眠」です。文化祭でも発表しましたが、前期の保健委員さんがシエスタ（午後15～30分間昼寝をして活動の効率を上げる取り組み）効果を実際にも実験し、検証してくれました。後期の保健委員さんは、オリジナル安眠グッズの作成に取り組みます。様々なアイデアを絞り出し、希望者の生徒へお届けできるよう準備中です！！

どんなアイデアが採用され、どのようなオリジナルグッズがお届けできるのか？ぜひ楽しみにしててください！！

