

# 冬休みも元気に過ごそう！

大阪市立文の里中学校  
保健室

2025年もよく頑張りましたね。冬休み中に心と体の状態を整え、2026年を万全な状態で迎えたいものです。新学期も元気に過ごせるよう、聞きなれたことかもしれません、以下のこと気につけて過ごしてくださいね。来年も皆さんと良い時間を過ごせるよう楽しみにしていますよ。

## ①感染症予防は基本を大切に



## ②冬休みは治療のラストチャンス！

まだ治療が終わっていない人には、期末懇談でお知らせプリントを配付しています。大切な日に体調が悪くなることがないよう、冬休み中に受診しておきましょう！

## ③SNSより身近な人との交流を大切に

いつでも、どこでも、だれとでも気軽に交流できるSNSはとても便利で楽しいものです。ですが、その気軽さゆえに使い方を間違ってしまうと、人を傷つけたり、トラブルに巻き込まれたり、取り返しのつかない事態になってしまうこともあります。

まずは、みなさんが顔も性格もよく知っている身近な人と交流を大切にしてみてはいかがでしょうか。

## ④早めに大人に相談を

事故やトラブルに巻き込まれたとき、また悩みごとがあるときは、早めに周りの「大人」に相談してください。自分一人や子どもだけで解決しようとしているうちに、事態が大きくなってしまうことがあります。あなたの話を、最後まで叱らずに聞いてくれる大人が必ずいるはずですよ。