

# ほけんたより 12月



さて、12月に入り寒さも一段と厳しくなり、2025年も残すところ1ヶ月となりました。

本校では11月からインフルエンザの流行が続いており、高校生では**11月は95名、12月5日現在で25名**の生徒がインフルエンザに罹患しました。また、中学3年生の熊野研修旅行でもインフルエンザが蔓延し、万全な状態で参加できなかった生徒が多くいました。中高ともに学年を問わず広がっており、今年は例年以上に流行の勢いが強いことが分かります。

12月は気温の低下とともに免疫力が落ちやすく、疲労も蓄積しやすい時期です。今一度、感染予防策を徹底し、冬休みを元気に過ごせるように、日ごろから自分の体調と向き合う習慣を大切にしてください。

## 筆記 最近注目の休養学

### いま、日本人の8割が疲れています



日本リカバリー協会の調査によると、日本人の約8割が疲れています。疲れている人は、25年間のうちに2割も増えました。

そこで“攻めの休養”という言葉を聞いたことがありますか？

「休養」と聞くと、とにかくゆっくりと心身を休めることや睡眠をイメージする人が多いのではないでしょうか。しかし、これだけでは活動能力が向上した状態にはならず「休んだはずなのに元気ではない」という状態になり得るのです。

そこで、意識したいのが「活力」を得るためにアクションを取り入れること。

「あえて自分に負荷をかける」ことが効果的とされています。それが攻めの休養！

○**フィジカル面の負荷→ウォーキングや軽いストレッチ**

○**メンタル面の負荷→興味のある書籍を読んでみる、推しのライブに行く**

好きな歌を口ずさんでみる

など楽しめる要素のあるもの。



もちろん疲労困憊のときは、休んで**疲労回復**することが最優先です！！

「少し疲れているけど余裕があるな」というときには、ぜひ“攻めの休養”を取り入れてみてください。

藤嶺学園藤沢中学・高等学校  
保健室

## 心 権 週 間 (12月4日~10日)

人  
權  
週  
間  
?

1948年12月10日に国連で「世界人権宣言」が採択されたことにちなみ、毎年**12月10日**は「世界人権デー」とされています。日本では、12月4日~10日までを人権週間とし、人権尊重の意識を高めるための様々な取り組みが実施されています。

### 学校生活で考えたい“身近な人権”

#### ◆言葉の「軽さ」が相手には重くのしかかることがある

冗談のつもりでも、からかい・容姿に関する事、家庭の事情に触れる発言などは、相手が笑っていたとしても傷ついている場合があります。言葉の影響力は思っている以上に大きいです。

#### ◆SNSへの投稿は「消せない」「広がる」

面白半分で撮った写真や動画、加工した画像、軽い気持ちで書いたコメントが、相手の尊厳を傷つけることがあります。一度拡散したものは完全に消すことはできません。匿名であろうと、技術的に投稿の発信者は特定できることを肝に銘じておいてください。

#### ◆「ちがい」を否定しない

“性格・容姿・家庭環境・文化・価値観”どれも人それぞれ違います。違って当たり前です。その“ちがい”も含めてお互いの存在を認め合い、分かち合うことが大切で、人権を尊重することの根幹です。

人権を尊重するということは、すべての人の個人としての尊厳を守り、人間らしく生きることの権利を守ることです。難しい理論を学ぶことではなく、日々の小さな行動を丁寧にしていくことが大切です。

この1週間をきっかけに、身近な人との関わりを見つめ直してみませんか？