

保健だより 1月号



宮城県東松島高等学校
令和7年1月24日 No.10

1月の保健目標

寒さに負けない
体づくりをしよう



2025年が始まりました。皆さんはこの一年をどのように過ごしていきたいですか。新たにチャレンジしてみたいことや継続して取り組みたいことはありますか。何をするにも心や体が健康であることが第一です。規則正しい生活はもちろん、疲れやストレスを感じたら早めの休養やリフレッシュを心がけ、体調管理に努めていきましょう。皆さんにとって、この一年がけがや事故なく、充実した1年になることを願っています。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪 インフルエンザ 流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。
自分でできる対策をしましょう。

＼できることから続けてみよう／

「規則正しい生活」

- 毎日ほぼ同じ時間に起きる
- 朝食を食べる
- 夕方以降は仮眠をとらない
- 夕食は寝る2時間前までに済ませる
- 毎日ほぼ同じ時間に寝る
- 定期的に適度な運動をする
- 平日と休日の起床時刻のずれは2時間以内

本校でもインフルエンザ・新型コロナウイルスの感染者が出ています・・・

＼症状が出はじめたら、早めに対処を／

安静・休養

いつもよりも長く十分に睡眠をとりましょう。ぐっすり眠るためには、環境を整えるのも大切です。
▶裏面を参考にしてください



体を温める

体温が上がると免疫力も高まります。「首・手首・足首」を温めるのがポイント！すぐに体がぽかぽかと温まります。



水分補給

ウイルスと闘う白血球は、体の水分が減ると働きが悪くなります。発熱による脱水を防ぐためにも水分補給は大切です。



消化によい食事

食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要です。食欲や体力が低下しているときには、おかゆなど消化によいものを食べられる範囲でとりましょう。



加湿し、乾燥を防ぐ

のどや鼻の繊毛せんもうは乾燥するとウイルスを追い出す働きが弱まります。また、多くのウイルスは、湿気に弱いため、室内の加湿を心がけましょう。



診断を受けたら、報告を！

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの学校感染症にかかると、「出席停止」の扱いとなります。受診し診断を受けた場合は、学校への連絡をお願いします。



望ましい環境で眠れていますか？

寝つきや目覚め、睡眠の質をよくするためには、環境を整えることも大切です。

- ★ 布団に入ったら、スマートフォンは使用しない
- ★ 静かな部屋で寝る ▶ TV・動画・音楽のつけっぱなしは、眠りが浅くなるので注意！
- ★ 日中は日光を浴びる、寝室は暗くして寝る
- ★ 適度な室温を保つ、湯たんぽなどで布団を温める



「光・音・温度」が快眠のポイント!!

「スクールメンタルヘルスケア」活用していますか？

本校では、オンラインで心のセルフチェックや心の健康相談ができる「welcome to talk スクールメンタルヘルスケア」サービスを導入しています。2・3月は自宅学習日が増え、登校する日が少なくなります。また、日照時間の短い冬は気持ちが落ち込みやすい季節でもあります。オンラインでのセルフチェックや心の専門家への健康相談を活用してみてください。

「welcome to talk スクールメンタルヘルスケア」でできること

- ◆「占いボイス・ココモニ」…自分の声からストレスの状態を確認でき、占いもできる
- ◆「テキスト相談」…メッセージのやりとりで相談できる
- ◆「オンライン健康相談」…専門家(精神科医・臨床心理士など)の顔を見ながら相談できる
- ◆「バーチャル健康相談」…お気に入りのアバターでバーチャル空間での相談ができる



※本登録が済んでいない人は各自登録が必要です。登録方法や自分の登録状況を知りたい人は、SAに確認してみてください。

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



	SC	SSW
	1月30日(木)	1月31日(金)
	2月 4日(火)	2月 7日(金)
	14日(金)	21日(金)
	18日(火)	2月 4日(火)
		17日(月)

* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当まで

【保護者の方へ】 「保健調査票」の提出についてのお願いです。

(令和6年度卒業予定生徒は該当しません)

新年度の準備として、一度保健調査票を1月31日(金)に家庭へ返却いたします。毎年提出をお願いしていますが、内容を確認の上、新年度の欄に現在の健康状態の記入をお願いします。また、押印欄がありますので学校へ提出する前に必ず押印してください。押印されていない場合は再度返却し、押印をお願いすることになります。ご協力よろしく申し上げます。

※提出期限は、2月7日(金)です