



# ほけんだより 1月号

南宇和高校  
保健室

明けましておめでとうございます。新しい年が皆様にとって素晴らしいものに、健康と幸せが訪れる一年になりますように。新年の抱負や目標を立て、新たな気持ちでスタートしましょう。どんな小さなことでも、毎日の中で喜びや感謝を見つけて、一歩一歩前進していくことが大切です。今年も素敵な出会いや経験がたくさんあるように、日々努力を重ねていきましょう。

体も心も元気な1年にしよう

馬 うま  
く 午  
休 もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなっています。体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとしたします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

朝型にチャレンジ  
**本番に強い自分になろう**

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



!**免疫力ダウン**

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

!**定着力ダウン**

記憶は寝ている間に整理されますが。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

!**集中力ダウン**

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



感染症が流行っています



この時期は、気温と湿度が低く、空気が乾燥することでインフルエンザなどの病原体が増殖しやすいです。インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。飛沫感染は、病原体を持っている人のくしゃみや咳などの飛沫と一緒にウイルスが放出されて別の人人が口や鼻から吸い込むことで感染します。接触感染は、ウイルスが付着している手で周囲のものを触り、別の人人がその物を触って自分の粘膜に触ると感染します。そのため、正しい予防方法を知り、感染しないように実践ていきましょう。



ストレスはたまっていますか？何事にもやる気が出なかったり、食欲がなかったりして心と体に不調が出てきていますか？長期休業明けは特に不調が出やすい時期です。将来への不安を抱えている人もいるのではないでしょうか。そのときは、無理をせずに自分のペースでリラックスして落ち着かせることが大切です。一人で抱えるのではなく、信頼できる人に相談してくださいね。

ちよ  
つと  
話  
して  
みませ  
んか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。  
いつでも声をかけてくださいね。



弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るために大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



## 1月の予定

南宇和高校で実施する予定でしたが、場所が変更になりました。

献血のご協力をお願いします



1月29日(木)11：00-13：00 14：00-17：00

愛南警察署 で行われます。

400ml献血をお願いしています

### ●400mL献血基準

- ・体重50kg以上(男女とも)
- ・男性：17歳から 女性：18歳から

### ●献血をご遠慮いただく場合

- ・3日以内に出血を伴う歯科治療(歯石除去含む)をした方
- ・輸血歴・臓器移植歴のある方
- ・海外から帰国(入国)して4週間以内の方
- ・6ヶ月以内にピアスの穴あけをした方
- ・6ヶ月以内にいれずみを入れた方
- ・妊娠中、授乳中の方
- ・エイズ、肝炎などのウイルス保有者、またはそれと疑われる方
- ・一定期間内に予防接種を受けた方
- ・エイズ検査が目的の方
- ・特定の病気にかかったことのある方
- ・クロイツフェルト・ヤコブ病(CJD)の方、それと疑われる方など

詳しくは、日本赤十字社や厚生労働省のパンフレット・資料をご確認ください。