

ほけんだより

2月



南宇和高校
保健室

2月になりました。2026年、初めの1ヶ月はどんな日々を過ごしましたか？今月末は、学年末考査があります。今年度の努力を最大限発揮できるように、しっかりと準備を進めていきましょう。体調管理も大切ですので、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠を心掛けることが重要です。卒業や進級を控えた皆さんにとって、この時期が素晴らしい思い出となりますように。

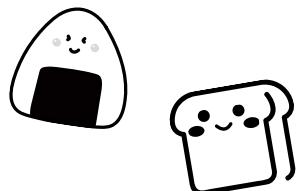


生活リズムを整えよう

夜遅くまで起きていたり、朝食を食べなからしたりして、生活リズムが乱れていませんか？生活リズムが整わないと、体調も崩しやすくなります。適切な睡眠時間の確保や三食摂取を心掛けましょう。

できているかな？

早寝
早起き
朝ごはん！



自分と周りの人を大切に

今年度も残りわずかになりました。这一年間で楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。今が幸せな人も辛い人もいて、時期や人によってその度合いも変わってきます。

まずは、あなた自身が自分らしく生きられるように、辛いときは一人で抱え込まず、信頼できる人に打ち明けてみましょう。そして、あなたが関わる全ての人が苦しさを抱え込まないように、その人の本当に気付き、相手を傷付けないような言動を心掛けましょう。



話すこと
は、心をつ
つなぐこと



友だちとスマホでばかりやりとりしていませんか？顔を見て直接話すことには、文字だけのやりとりにはないメリットがたくさんあります。

直接話す
メリット

表情や声のトーンなどがわかる

表情や声、沈黙の長さなどで、言葉とは別の気持ちにも気づけます

誤解が生まれにくい

すぐに質問でき、相手の反応を見て話せるので、行き違いが減ります

信頼関係が深まる

「ちゃんと向き合ってくれる」という安心感が、きずなを強くします

スマホを置いて、顔を合わせて話してみませんか？

文字だけでは知ることのできなかったお互いの「本当の想い」に気づけるかもしれませんよ。



手洗い・うがい 風邪予防



手洗い・うがいをする



マスクをする



人混みを避ける



規則正しい生活をする

花粉症 対策を始めよう

花粉症とは、アレルギー反応の一種で、主に植物の花粉が原因となって引き起こされる症状です。

症状としては、くしゃみ、鼻水、目のかゆみなどがあります。花粉症は生活の質に大きな影響を与えることがあります。症状が悪化しないように、花粉症をコントロールし、季節を楽しむための工夫をしましょう。



咳やくしゃみの飛沫が人にかかるないようにしよう。でも、手で口や鼻をふさぐと、手にウイルスなどがついてしまうよ。マスクやハンカチ、服の袖で覆うと安心。

かゆくても目をこすらないで！

花粉の季節がやってきました。目がかゆくてついこすりたくなってしまうという人、ちょっと待って！

目をこするとどうなる？

- ＊目が傷ついて、
ばい菌などが入りやすくなる
- ＊かゆみをひきおこす物質が
出て、もっとかゆくなる

目がかゆいとき、どうすればいい？

- 意識的にまばたきをする
まばたきをすると涙が出て、かゆみの原因を洗い流してくれます

- 目を冷やす
ぬらしたハンカチを目に当ててみると、かゆみが落ち着きます。



保健室からのおしらせ

ご協力をよろしくお願いします



一学期に行った健康診断で「受診勧告書」を貰って病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出するようにしてください。もし、病院受診をしたけれど、「受診勧告書」を紛失してしまった場合は、その旨を保健室までお知らせください。

未受診の人は、早めに受診するようにしてください。何か不明な点等がございましたら、保健室までご連絡ください。

