

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、初めの一か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、朝食を食べなかったりして、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。この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、その人の本心に気付き、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
で
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。



咳やくしゃみをするときは、
どっちがいいかな？



咳やくしゃみの飛沫が人にかからないようにしよう。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

たとえば…

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。



保健室からのお知らせ

ご協力をお願いします



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。