



保健だより

2025年度 NO.10 徳島県立城南高等学校

新年あけましておめでとうございます
 午(うま)年は“勢いよく前に進む”象徴の年といわれます。
 寒さが厳しい季節ですが 換気やこまめな水分補給など
 健康管理を大切にしながら、この1年を駆け抜けよう!!

また、1・2年生は次の学年につながる大切な
 時期なので体調管理を意識しましょう。

3年生は受験や進路で心身ともに
 負荷がかかりやすい時期です。
 直前で体調を崩さないように適度な
 睡眠と休息をとりながら過ごしてください。

今回は、206HR 保健厚生委員さんが作成してくださいました

受験生の皆さんへ

いよいよ今月は共通テストがありますね。受験のために、それぞれが一生懸命努力してきたことと
 思います。当日、努力の成果を十分に発揮できるよう、無理をしすぎず、体調を整えておきましょう。



しっかり寝る

勉強した内容は寝ている間に脳に定着するのでしっかり寝ましょう。睡眠不足は集中力の低下や体調を崩す原因にもなります。



適度に休憩する

集中力は長い時間は持ちません。適度に休憩をした方が集中できます。



部屋の換気をする

閉め切った部屋だと、部屋の酸素の量がだんだん少なくなり、脳に送られる酸素量も減って集中力が低下します。1時間に一度くらいは窓を開けましょう。

手洗い・うがい・マスク等

感染症対策もしっかり行いましょう。
 風邪症状や体調不良がある場合は早めの受診を!



せきエチケットを守ろう

試験場は寒いかも!?

試験に集中するためにも、重ね着やカイロ等の寒さ対策もお忘れなく!



健康に気をつけて
 頑張り!城南生!!

学校保健委員会がありました！

学校保健委員会とは、「学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織」のことで



12月17日（水）、学校保健委員会がありました。学校医、学校薬剤師さんも参加して下さりみなさんが健康に学校生活を送れるよう話し合いました。また、保健厚生委員会からも代表生徒が参加しました。先生方から、生徒のみなさんに向けてのご助言をいただいているので紹介します。

学校医(耳鼻科) 田中先生 鼻炎は睡眠が浅くなり、十分な睡眠がとれないため昼間の眠気に影響しますので、医療機関を受診し適切な治療をしてください。

学校歯科医 佐藤先生 顎関節症については、口を開閉するときに痛みがあるか、雑音があるか、指2本を縦にして口に入るかどうかが基準になります。頬杖などの悪習慣が原因の場合が多いので、頬杖をやめてみると2週間ぐらいで症状が治まることが多いです。

学校薬剤師 足立先生 教室の二酸化炭素濃度が基準値を超えないよう、また感染症予防のためにも寒いですが換気を心がけてください。



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

「冷えは万病のもと」と言われるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

「冷えは万病のもと」どうして？

▶免疫力が低下するから

体には、体内に侵入した風邪の原因ウイルスや細菌を撃退する免疫機能があります。免疫機能は体温が低いと十分に働かなくなるため、体が冷えると体がウイルスや細菌に負けてしまい、風邪をひきやすくなります。



▶血流が悪くなるから

体が冷えている時は血流が悪い状態。血液には体中に熱や酸素、栄養素を運び、老廃物を回収する働きがあります。血流が滞ると、体内に老廃物がたまったり、臓器がうまく働かなくなり、頭痛や下痢・便秘、生理痛など様々な不調が現れます。



温活のポイント！

食 事

熱エネルギーをチャージ

食事が少ないと十分な熱を生み出せないため、小食の人は要注意。食事では熱を生み出しやすいタンパク質を意識して取り入れて。朝食も胃腸が動き始め体温が上がるため、必ず食べましょう。

入 浴

温かい血液が全身をめぐる

38～40℃程度のお湯にゆっくり浸かると、全身の血管が広がって血流が良くなり、芯から温まります。リラックス効果もあり、体温調節を司る自律神経が整います。



運 動

熱エネルギーを生み出す

運動不足だと筋肉量が減少し、十分な熱を生み出せず、また、筋肉がかたまり血流も悪くなります。筋肉の約70%は足にあるため、軽いウォーキングでもいいので毎日体を動かしましょう。

服 装

冷気で体温を下げない

手・手首・足首には太い血管が集中しているため、マフラーや厚手の靴下などで防寒を。重ね着も服と服の間に暖かい空気の層ができ、保温効果が高まります。

