



# 保健だより

2024年度 No.10 徳島県立城南高等学校

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビはとても縁起の良い動物で、「復活と再生」を表すとされています。皆さんも何か目標を決め、粘り強く一生懸命取り組みましょう。そのためには、心と体の健康が不可欠です。規則正しい生活と感染症対策を心がけ、いい1年にしましょう！



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等、「学校において予防すべき感染症」に罹患した場合、速やかに学校へ連絡してください。出席停止となる場合、書類を揃え登校再開一週間を目処に学校に提出してください。

## ① インフルエンザ

「インフルエンザによる出席停止届」(保護者記入) + 「証明書類」

※証明書類: 「インフルエンザ治療薬のお薬の説明書」または「インフルエンザ抗体検査結果」等で、生徒氏名・受診日が記載されているもの。(治療薬の箱等は証明書となりません) 証明書類がない場合、「治療証明書」による手続きとなります。

## ② 新型コロナウイルス感染症

「新型コロナウイルス感染症に関する出席停止届」(保護者記入) + 「証明書類」

※証明書類: 日付・本人氏名が記載された検査結果のコピーや治療薬の書類等

## ③ 上記以外の学校で予防すべき感染症 (出席停止に該当するかどうかは、まず学校にお問い合わせ下さい)

「治療証明書」(医師にて記入)を提出

証明書類は捨てずに  
保管しておきましょう！

## 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！



### 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」のことです。



12月18日(水)、学校保健委員会がありました。学校医の吉田先生(内科)と田中先生(耳鼻科)、学校歯科医の佐藤先生、学校薬剤師の足立先生が参加して下さり、生活習慣や感染症対策などの話し合いをしました。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) 田中先生より：**検診を受けっぱなしにするのではなく、二次検診を勧められた場合は、医療機関を受診して適切な治療に繋げ、快適な学校生活を送ってほしいと思います。

**学校歯科医 佐藤先生より：**外傷により歯牙脱臼した場合は、必ず歯冠(歯茎から生えている部分)を持ち、保存液等に浸してすぐに歯科へ行くことが大切です。

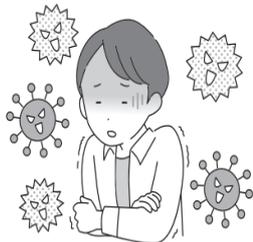
**学校薬剤師 足立先生より：**教室では日当たりが良すぎてまぶしいところがあります。明暗の差が大きいと眼精疲労の原因となるため、カーテンの調節等でまぶしさ対策が大切です。また感染症予防のためにも教室の換気を心がけてください。

## 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。

### ▶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

食事量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。

