

保健だより 1月



令和7年1月

2025年が始まり、今のクラスも残り3か月となりました。3年生は共通テスト頑張りましたね。1、2年生は学年末考査に備えて勉強で忙しくなる1月だと思いますが、大事な期間だからこそ自分の体を大切にしていって乗り越えましょう！
愛媛県立新居浜西高 保健委員会

工夫で防ごう 寒さ本番！

明けましておめでとうございます。いよいよ一年の中で一番寒い時期にさしかかります。風邪・インフルエンザなどの『感染症』にかからないためにも、身体を冷やさず、しっかり温めることが大事。例えば、着るもの・身に着けるものの工夫だけでも、こんなことがあります。

- 下着(肌着)をつける
- 重ね着をする
- 手袋や帽子を使う
- 首・手首・足首を温める



他にも、少し長め・厚めの靴下をはいたり、半袖を長袖にしたり…。すぐにできる「ちょっとした工夫」でも、思ったより効き目があるもの。遊びや運動で体を動かすなど、他の工夫も取り入れながら、寒さに負けずに頑張っていきましょう！

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。



つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、普段から温かい飲み物をとるように心がけましょう。

それぞれの道をめざす…自分の力を引き出すために

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝(午前中)から実施されることも多いです。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻する危険も…?!本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

『十分な睡眠』『栄養のとれた食事』『適度な運動』は、生活すべての基本。加えて今の時季は、風邪・インフルエンザなど感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためには、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。



☆多教育相談のご案内☆

他の人に悩みを聞いてもらうことで、心が整理され、少し楽な気持ちになることもあるかもしれません。一度、悩みを相談してみませんか？

[日にち]23日・30日 毎週木曜日

[時間]12時～18時

[場所]本館4階教育相談室

[電話]0897-37-2735 *電話で予約できます。



新任の先生紹介コーナー☆

◎國政 隆吾先生◎(保健体育科)

MY健康法：サウナに入る

高校時代の思い出：センター試験2日目の後にゴルフ打ちっぱなし

好きなおかし：千寿せんべい

◎渡部 結衣先生◎(事務)

MY健康法：いっぱい笑うこと

高校時代の思い出：部活動を怒られながらも楽しんだ

好きなおかし：エアリアル

◎横田 陸先生◎(国語科)

MY健康法：食べたいものを好きな時に好きなだけ食べる

高校時代の思い出：部活動の全国大会の帰りに東京で backnumber のライブに行った

好きなおかし：ピュレグミのレモン味

◎河淵 英明業務員さん◎(業務員)

MY健康法：無理しないこと

高校時代の思い出：いっぱい友達を作れた

好きなおかし：おかし

◎ウエイド アマリス アリア先生◎(ALT)

MY健康法：たくさん寝る・運動を毎日する

高校時代の思い出：卒業式

好きなおかし：ブラウニー



一年の計は…待ち遠しい春に向かって

新しい年が始まりました。この時期、よく耳にする『一年の計は元旦にあり』という言葉がありますが、これは「何事もまず初めに計画を立てることが大事」という意味です。あなたの1年はどんな年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一步一步着実に進んでいきたいですね。

そして、3年生のみなさんは今まさに自分の将来への重要な一歩を決めるときを迎えています。すべて自分の望み通り、100%の結果を得ることはなかなか難しいものです。でも、「あのとき、もっとよく考えれば、もっと努力しておけばよかった…」という後悔だけはしないように、心身のコンディションを十分に整え、存分に力を発揮してほしいと思います。春が来るまでもう少し寒さも続きますが、ここが頑張りどころですよ！

保健室からお知らせ

・冬季休業中に医療機関を受診し、治療を行った生徒は受診報告書を担任または保健室に提出してください。まだの人は、家の人と相談してなるべく早く受診しましょう。

・冬季休業中に学校管理下でケガをし、医療機関を受診した生徒は保健室まで申し出てください。医療費請求手続きを行います。

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、5.7Kg でした。

(1月16日現在)

・使用しなくなったCD・DVDの回収を行っています。保健室前に回収BOXを置いています。

・コンタクトレンズ空ケースの回収量が少なく、困っています。家族が使用したものなども集めて持って来てもらえると助かります。

引き続き、ご協力よろしくお願いします。

