

保健だより 12月



令和7年12月

12月に入り、本格的に寒さが厳しくなってきました。今月はクリスマスや大晦日など楽しいイベントがあり、三年生にとっては受験に向けての追い込みの時期です。体調を崩さないように寒さ対策を徹底しましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

スクールカウンセラー三橋先生の教育相談のお知らせ

〈日にち〉12月4日(木)・12日(金)・18日(木)

〈時間〉14:00~18:00

〈場所〉教育相談室(本館4階)

〈電話〉0897-37-2735(※電話で予防できます。)

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



守ろう! 「せきエチケット」

マスクを着用する

ティッシュペーパーなどで覆う

上着の袖や内側で覆う



マスクで鼻からあごまで覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。



鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。



つつさのときには腕で鼻と口を覆います。

12月は「地球温暖化防止月間」です

私達は日常生活の中で、主に石油などを燃焼させて得たエネルギーを利用していますが、それによって発生する二酸化炭素などが『温室効果ガス』として地表面の温度上昇、『地球温暖化』の原因となっています。生態系の異変、異常気象、農作物の不作…目に見えるところでも、その影響は確実に始めているのです。一例として、近年の日本でも全国的に起こっている夏の猛暑や、台風・大雨などの自然災害の増加、それらをはじめとする気候パターンの劇的な変化などは、まさしく実感している現象と言えるかもしれません。

では、私たちにできることは? ごみを減らす、温度調整は衣服で、節電・節水…一つひとつは小さな、簡単なことですが、地球を守るためにみんなで実行していくべき行動なのです。12月は「地球温暖化防止月間」。少しずつでも取り組みを始めてみませんか。



感染症予防の3原則!

感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける



抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人一人が簡単に実行できる内容が多いことが改めてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。

家庭科の田窪先生に聞いてみました!

Q: 栄養が偏っているな、と気づいた時の対処方法がありますか。

A: まずは食事内容の見直しです。好きなもの、同じものばかり食べていませんか? 栄養価の高い食品、野菜、果物、魚など食べていますか? 積極的に食べるようにしましょう。

冬休みはセルフ健康チェック!

冬休みだからといって、夜更かしや朝寝坊、お家でずっとゴロゴロ生活をする、体調を崩してしまうかも!? 年末年始を楽しく過ごせるように、自分の体の調子や生活のリズムをチェックしましょう。

自分の健康は自分で守る意識と良い習慣を身に付けましょう。



チェックポイント

- ☐ ぐっすり眠れた
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 排便をした
- ☐ 顔色はいい
- ☐ 発熱していない
- ☐ かぜやインフルエンザ予防を心がけた(手洗い、うがい、換気)
- ☐ 適度に運動した(ウォーキング、ストレッチなど)
- ☐ ゲームや動画視聴の時間を決めて、守った
- ☐ お酒やタバコに誘われても断る(断った)

タバコ・アルコールのキケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大晦日にお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「一本くらいなら」あるいはお酒を「一口くらいなら」と、誘いの言葉をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の一回、きっかけは誰も同じようなことかもしれません。でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気や負けて、一回、またもう一回…と繰り返してしまうか。その一本、その一口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまいかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。



12月1日は世界エイズデー

「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名(名前は必要なし)で受けられます。

エイズに関する正しい知識を持ち、エイズの広がりを予防しましょう。



年の瀬の一石二鳥

冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっとだけ気合を入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の「一石二鳥」、ぜひ実行してみてください。

年末の風物詩の一つ「大掃除」。一年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。

大掃除をがんばって



運動不足も解消

保健室からのお知らせ

- ・学校検診で治療や精密検査が必要とされている人でまだ病院を受診していない人は、冬休みを利用して必ず受診をお願いします。また、受診結果を担任または保健室に提出してください。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、4.4Kgでした。(12月4日現在)
 - ・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。
- 引き続きご協力よろしくお願いします。