

保健だより 2月号

徳島北高等学校
令和7年2月6日

今年は例年より早く花粉が飛び始め、飛散量も多いと言われています。花粉症で悩んでいる人は、早めに医療機関を受診するなどの対策をしましょう。インフルエンザ等の感染症も流行が続いています。手洗い・うがい、換気などの感染症対策もしっかり行いましょう。

生徒保健厚生委員会の活動紹介

★「感染症予防・一斉換気」の啓発校内放送について

保健厚生委員会では、感染症の流行時期に合わせて昼休みに校内放送を実施しています。今回は2年生が担当し、各HRで1回ずつ、1月16日から7日間放送を行いました。放送を担当した保健厚生委員は感染症予防について調べ、上手く伝えるために一生懸命、放送原稿を考えました。



○放送時の様子



これからも教室の換気を継続してください。新鮮な空気は気分がすっきりし、勉強の効率もアップします！



生活習慣病 ～2月は全国生活習慣病予防月間です～

生活習慣病というと、大人の病気と思いがちですが、子どもでも罹る可能性があります。また、今は発症していなくても大人になってからも今の生活を続けていると、生活習慣病になってしまうことも。今のうちから毎日の生活を見直していきましょう。

- ☑ 栄養バランスよく、3食食べる
- ☑ 適度な運動をする
- ☑ たっぷり寝る
- ☑ ストレスを上手に発散する

できることから始めてみましょう



ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。2月になりましたがまだまだ寒い日が続いていますね。3年生にとっては今回が最後の「ちょっと一息」になります。これから受験する人もたくさんいると思います。体調に気をつけて感染予防対策をしっかりと行い、試験に臨んでください。応援しています。

1、2年生は3年生のいない校舎で少しさみしいですが、今の学年をよい形で終わることができるよう心身を整えて過ごしましょう。

今月のスクールカウンセラーの来校日は7日です。心の健康を保って充実した学年末を迎えるためにも気軽に申し込んでみてくださいね。