

保健だより1月号

徳島北高等学校
令和7年1月14日

2025年が始まりました。新年の目標を立ててみましょう。生活習慣を見直して、心身ともに健やかな1年を過ごせるようにしましょう。

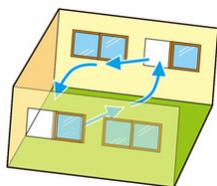
寒い時期こそ換気を！

寒い日が続いていますが、しっかりと教室の換気をしましょう。換気をしていないと教室内の空気が汚れ、集中力が落ちたり頭痛や眠気を感じたりすることがあります。また、ウイルスや細菌が室内に滞留するため、感染症のリスクが高まります。換気をして、新鮮な空気を入れることで気分がすっきりし、勉強の効率も良くなります。ウイルスや細菌も追い出すことができます。

休み時間や授業の開始時など、各クラスで換気をする時間帯を決めるなどして、適度に換気を行いましょう。

換気のポイント

対角線の窓や扉を開けると空気が通りやすく、短時間で換気ができます。



SNSを真似した危険行為はやめましょう

インターネットやSNSで流れている動画などを真似して、怪我をしたという事例が全国的に問題になっています。どんなことが危険行為に繋がるのか、特別なことだけでなく普段の生活の中でも起こりうるがあるので、しっかりと自分で考えて判断するようにしてください。

災害給付の手続き忘れていませんか？

体育の授業や部活動、登下校中に起こった怪我などで医療機関を受診し、保健室で書類を受け取った人は、書類を揃えて保健室まで提出してください。

提出後、申請してから給付までに2、3ヶ月かかります。特に3年生は2月から家庭学習になるので、余裕を持って提出するようにしてください。卒業後の申請も可能ですが、受診から2年間請求を行わないと時効となりますので、注意が必要です。



ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。3学期が始まりましたね。冬休みを心身ともに元気に過ごすことができましたか？3年生は今週末の大学入学共通テスト等、本格的な受験シーズンとなりました。

今月のスクールカウンセラーの来校日は24日（金）です。学年末に向かう1、2年生、進路決定に向けて進む3年生、それぞれ充実した3学期を送るために気軽にカウンセリングを利用してください。自分の気持ちが整理できたり、自分のつまずきや逆に長所を見つけることができたりしますよ。教室や保健室の申込用紙で申し込んでみてください。今年もいい年になりますように。