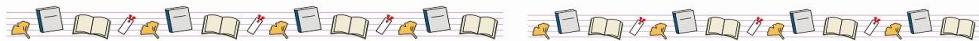




徳島北高等学校

令和7年10月1日

やっと暑さも収まり、少しづつ過ごしやすくなってきました。この時期は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすいです。ちょっとした不調を見逃さず、早めに対策をするようにしましょう。



保健厚生

委員(3年)より

より良い生活習慣を目指して

301HRです。便利なスマホですが、使いすぎると生活のいろんな場面に影響を及ぼします。自分で制限を決めて、適度に使うことが大切です。今月で保健厚生委員3年生からのお知らせは終わりです。これまで掲載した内容が、みなさんの役に立っていたらうれしいです。



スマホ 夜遅くまで使ってない?

どんなことが起こる?

- 視力が低下する。
- 睡眠の質が落ちて、次の日の集中力に悪い影響が…

対策は?

- スマホの設定で制限をかけよう!!
- 寝る時を決めて長く使いすぎない習慣を身につけよう!!

寝る2時間前には使用をやめることが理想的だよ!

参考: 京田辺市 HP

10月15日は世界手洗いの日

世界には、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。自分の体を病気から守る簡単で効果的な方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。石けんを使った正しい手洗いは、約100万人の子どもの命を守れると言われています。正しい手洗いを広めるため、「世界手洗いの日」がユニセフなどにより制定されました。この機会に、正しい手洗いについて見直してみましょう。



①手のひら



②手の甲



★印がついているところは、洗い残しが多いので、丁寧に洗いましょう！
今から感染症予防を始めよう！

★③指の間



★④指先・爪



★⑤親指



★⑥手首



((ちょっと一息。教育相談室より))

みなさん、こんにちは。今年もまだまだ残暑が続いていますが、朝夕は少し涼しくなってきましたね。

これからはスポーツや勉強など何をするにも絶好の季節です。とはいって、なんとなくエンジンがかからずしんどい思いをしている人はいませんか？また、友人関係や家族関係、進路のことなどでモヤモヤしている、そんな時はぜひカウンセリングを利用してみてください。心の整理になりますよ。

今月は6日(月)と27日(月)がスクールカウンセラーの和田先生の来校日です。生徒はもちろん保護者の方のカウンセリングも受け付けております。お気軽にどうぞ。



参考: 少年写真新聞社「ほけんイラストブック」、日本学校保健研修社「健」、日本ユニセフ協会 HP