



徳島北高等学校

令和7年11月5日

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、季節が冬へと移り変わるのを感じる頃となりました。1日の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。日々の生活習慣を見直し、風邪やインフルエンザの予防に努めましょう。

保健厚生委員より

## 感染症ゼミ



今月から、感染症の種類や予防方法などについてお知らせします。担当は106HRです。インフルエンザの流行時期は例年より早まる傾向にあり、11月頃から増え始めることもあります。インフルエンザの症状や予防方法についてお知らせしますので、元気に学校生活を送るために是非読んでください。

### ★インフルエンザ

#### ・インフルエンザとは

インフルエンザとはインフルエンザウイルスに感染することによっておこる感染症です。A型、B型があり、12～3月に特に流行します。特に乳幼児や高齢者が感染しやすいと言われていますが、学校などで集団生活を送る人や睡眠不足、疲労、ストレスなどで免疫力が低下している人も感染しやすくなります。

#### ・インフルエンザの症状

38度以上の発熱、頭痛、悪寒、嘔吐、腹痛、関節痛や筋肉痛などの全身症状

#### ・インフルエンザの予防

- ・ワクチンを接種する
- ・手洗いうがい
- ・マスク着用
- ・咳、くしゃみエチケット
- ・人混みを避ける

3年生のみなさんは受験が近づいているので体調管理に気をつけてしっかり睡眠や食事をとり予防を行ってください。また、1、2年生のみなさんも定期テストや部活動の大会がある人も多いと思うので体調管理に気をつけましょう！



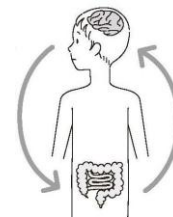
引用)厚生労働省

## 今日からできる 腸活習慣

「腸活」という言葉を聞いたことがありますか。「腸活」は、心身の健康を維持するために腸内環境を整えることです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、うれしい変化が現れるかもしれません。

### 〈脳腸相関〉

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしています。ストレスなどが原因で、便秘や下痢、腹痛が続くこともあります。



### 腸内環境を整えよう

#### ○発酵食品や食物繊維を摂る

発酵食品には腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれていて、食物繊維は善玉菌の餌となります。

#### ○腸を温める

冷えは大敵。温めることで腸の働きが活発になります。

#### ○夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

### (( ちょっと一息。教育相談室より ))

みなさんこんにちは。ようやく秋らしく朝晩の冷え込みが感じられるようになってきましたね。体調を崩してはいませんか？



現在、徳島県高等学校総合文化祭が開催中です。日頃の取り組みの成果を発表したり、いろんな作品を鑑賞したりして大いに芸術の秋を満喫してください。この時期はいろんなことが心地よくできる絶好の時期ですが、気づかないうちに無理をしてストレスをためこむこともあるかと思います。気分がふさぐようなときは、上手にカウンセリングを利用して、すっきりと気持ちのいい生活を送りましょう。

今月のスクールカウンセラー和田先生の来校日は11日と25日になっています。今月は両日も火曜日です。お気軽にカウンセリングを利用してください。