

保健だより冬休み号

徳島北高等学校

令和7年12月23日

明日から冬休みが始まります。規則正しい生活を続けることで、体調を崩しにくくなります。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。また、感染症対策をしっかり行い、勉強に部活動など充実した時間を過ごしてください。

保健・厚生委員より

感染症ゼミ

冬休み中も感染症対策をしっかりして、体調を崩さないように気をつけましょう。担当は、205HRと202HRです。

205HR

免疫力を高めるには？



○保健・厚生委員会の取組について、紹介します。

北高祭（1、2年生）

文化祭では、普段から取り組んでいる保健・厚生委員会の活動を紹介しました。1、2年生が協力して模造紙にまとめ、保健室前に展示しました。体育祭では、救護係として冷却用の氷を準備するとともに救急処置の補助をしました。



セミナーハウス・食堂の大掃除（1、2年生）



学期末に、セミナーハウスと食堂の大掃除を行います。今回は、12月4日の放課後に行いました。トイレや手洗い場、窓拭きなど協力して掃除しました。みなさんが、セミナーハウスや食堂を使用する時は、マナーを守って気持ちよく利用しましょう。

手洗い石けん液の補充・点検（全学年）

手洗い石けん液の補充・点検を、年間を通して行っています。約2週間ごとに4人で手分けして、トイレや手洗い場を回って石けん液の補充・点検を行っています。石けんで手洗いをして、感染症を予防しましょう。



感染症予防・一斉換気の校内放送（1、2年生）

感染症が流行する時季に合わせて、感染症予防・一斉換気の校内放送を行っています。今年度も1月に予定しています。休み時間などに換気をする習慣をつけ、感染症予防のための環境を整えていきましょう。

○栄養バランスの良い食事を心がける。→加えてヨーグルトなどの発酵食品を摂って腸内環境を整えるのもおすすめ。

○体を温める。
→お風呂の時にしゃがり湯船に浸って血行を良くする。

○適度な運動をする。
→血行と体温が良くなるため。

○ストレスを減らす。
→ストレスが自律神経のバランスを崩し、免疫細胞の働きを抑制するから。

参考：アリナミンHP

冬は暖房をつけだし、喉を痛めることがあるので気をつけましょう
対策

202HR

・加湿器を置く（60%くらいに保つ）

・ぬれマスクをする

・うがいをする（塩水や緑茶であれば効果大）

・こまめに水分補給をする

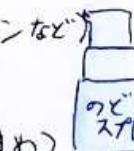
・あめ、かみを食べる



痛めてしまったら…

・トローチや鎮痛剤を飲む（イブプロフェンなど）

・のどスプレーをする



・のどあめをなめる（医薬品タイプがおすすめ）



・のどに良い食べ物を食べる（はちみつ、大根、レモン、ネギなど）

参考：アリナミンHP