



徳島北高等学校

令和8年1月8日

新しい年が始まりました。冬休みで生活リズムが乱れていませんか？寒さが厳しくなるこの時期は体調を崩しやすく、まだまだ感染症も流行します。しっかりと睡眠をとり、手洗い・うがいを習慣にするよう意識しましょう。



ぐっすり眠ってパワーアップ！

冬休みの間、ついつい夜更かしをして睡眠不足になっていませんか。高校生の理想的な睡眠時間は、7～9時間とわれています。睡眠は、体と心の健康面だけでなく勉強にも大きく影響します。

体の健康	心の健康	学習面
<ul style="list-style-type: none">・体のリズムが整う・免疫力が高まる・成長ホルモンの分泌促進(疲労回復など)	<ul style="list-style-type: none">・ストレス緩和・意欲回復・感情をコントロールしやすくなる	<ul style="list-style-type: none">・集中力が上がる・記憶が定着しやすい・理解力が高まる・判断力が安定する

睡眠を整えることは、体と心の健康・勉強・部活動などの土台となります。特に寝る前のスマートホンの使用は、寝付きが悪くなります。寝る前30分だけでも使用を控えると、睡眠の質が上がります。「いつもより15分早く寝る」「毎日起きる時間を一定にする」など、できることから始めてみましょう。

＜災害給付の手続きについて＞

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、注意してください。



保健厚生委員より

感染症ゼミ

ウイルス性胃腸炎が流行する時季です。特に感染力が強いノロウイルスについて、特徴や予防のポイントについてお知らせします。担当は、IOIHRです。

ノロウイルスに注意！

冬はノロウイルスの季節！
寒くなると、ノロウイルスによる胃腸炎が流行します。
感染力がとても強く、少しのウイルスでもうつってしまいます。

予防のポイント！

- ① 手洗いをしっかり！
→ トイレのあと、食事の前、調理の前後に石けんで20秒以上。
- ② 食べ物は中心まで加熱！
→ 特にカキや魚介類は中まで火を通そう。
- ③ タオルを共用しない！
→ 家族や友達と別のタオルを使う。
- ④ 体調が悪いときは無理せず休もう！

ノロウイルスってどんな病気？

主な症状：

- ・急な吐き気・おう吐
- ・下痢・腹痛・発熱

多くは1～2日で回復しますが脱水症状に注意しましょう。

感染の原因は？

- ・手にウイルスがついたまま食事をする
- ・加熱が足りないカキなどの二枚貝を食べる
- ・感染した人の吐物や便の処理でうつる

もし感染してしまったら…

- ・水分をこまめにとる（脱水を防ぐ）
- ・吐いたものの処理はマスクと手袋をして！
- ・消毒は塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）で！

ノロウイルスは誰でも感染する可能性があります。
「手洗い」「加熱」「休む」で、自分と周りを守りましょう！

参考：厚生労働省

（（ 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。

クリスマス、お正月とイベント続きの冬休みを、心身ともに元気に過ごすことができましたか？3年生の多くの人は、いよいよ来週末の大学入学共通テストに向けて、いい緊張感の中で日々過ごしていることと思います。

今月のスクールカウンセラーの来校日は19日（月）です。これから学年末に向かう1、2年生、進路決定に向かう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。自分の気持ちのちもやもやの整理が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。気軽に申し込んでみてくださいね。

教育相談室は、今年もみなさんにとって良い年になるように、支援していきます。



参考：日本学校保健研修社「健」