



徳島北高等学校
令和8年2月2日

2月は受験や学年末を控え、慌ただしい日が続く時期です。知らず知らずのうちに疲れがたまっていることもあります。自分の体と心の調子を見直しながら、毎日を大切に過ごしていきましょう。



保健厚生委員より

感染症ゼミ

105HRです。感染症予防の1つにマスクの着用があります。今回は正しいマスクの着用の仕方についてお知らせします。なお、使い終わったマスクは、必ずゴミ箱に捨てるようにしましょう。

今回で保健厚生委員からのお知らせは終わります。これまで掲載した感染症の予防方法を活かして、冬を元気に乗り切りましょう。



花粉症対策を始めよう

そろそろ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って適切に対処しましょう。

スギ花粉は、飛散開始から1週間後～10日後くらいから量が増え始めます。その後の4週間ほどが花粉のたくさん飛散する期間です。

○こんな日は要注意!

晴れて気温が高い、風が強い、空気が乾燥している、雨上がりの翌日など

○早めの対策がオススメ

症状が出始める前に治療を開始することで、
症状を軽くしたり症状が出る期間を短くしたりする等の効果が期待できます。



体調を整えて次のステップへ

学年末が近づき、進路や人間関係などで不安を感じやすい時期です。

- ・頭痛や腹痛がよく起きる
- ・なんとなく気分が落ち込む
- ・やる気がでない
- ・食欲が出ない、眠れない

このような状態が続くときは、一人で抱え込まず、保健室や教育相談の先生など、身近な人に相談してください。保健室は、怪我や病気の時だけでなく、「なんとなくしんどい」「少し休みたい」そんなときも利用できます。

ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。1月には厳しい寒波がやってきましたが、
2月もまだまだ寒い日が続いていますね。3年生にとっては今回が最後の「ちょっと一息」になります。ちょっぴりさみしい気持ちです。3年生にはこれから受験の人もたくさんいると思います。体調に気をつけて、感染予防対策もばっちりしてベストを尽くしてください。応援しています。

1、2年生は今月、学年末に向けて心身を整えて過ごしましょう。

今月のスクールカウンセラーの来校日は16日です。心の健康を保って充実した学年末を迎えるために、気軽に申し込んでみてくださいね。