

ほけんだより12月

教室掲示

小松高校 保健室
NO.9

2025年11月28日

インフルエンザが流行しています

今年はインフルエンザの流行がはやく、すでに県内にインフルエンザ警報が発令されています。本校でも後期新人大会後からインフルエンザの罹患者が増えてきました。期末考査後には、冬休みやクリスマス、お正月など楽しいイベントがたくさんあります。また3年生にとっては受験前の大事な時期でもあります。ぜひ感染予防対策をしっかり実践して、元気に過ごしましょう。

感染症注意報

自分もまわりも

10のアクション

健康に

Point 1

手洗い
ウイルスを寄せ付けない
感染源になるウイルスなどは目に見えません。空気中に漂っていたり、気づかないうちに手についたりしています。換気で外へ逃がす、手洗いで洗い流すなどのアクションを。

Point 2

換気
部屋の2カ所を開けると

マスク
正しくつける

Point 3

免疫力を高める
もともとみなさんに備わっている免疫力を高めれば、ウイルスが体に入ってしまった外に追い出したりやつけたりしてくれます。

食事
栄養バランスに注意

睡眠
量も質も確保

運動
意識して体を動かす

密回避
人混みは避ける

咳エチケット
腕やハンカチでおさえる

検温
体調が悪いと思ったら

休養
無理しない

うつらない・うつさない
他の人から感染するリスクを高める行動や、自分が感染してしまったときに人にうつす危険のある行動は避けましょう。

「体調がよくないかも」と感じたら、自分のためにも周りの人のためにも早めに受診をして、悪化する前に対処しましょう☆

睡眠と学習

11月20日(木)1年生を対象に学校医の村井裕先生をお迎えして「睡眠と学習」をテーマに保健指導講話を行いました。

記憶のメカニズム、眠りの科学、おすすめルーティン、脳科学を踏まえた勉強法の4項目について、具体例を示しながらお話いただきました。

睡眠は記憶を定着させる大事な時間で、睡眠時間を削る勉強方法は記憶の効率を落としてしまいます。受験前の睡眠時間と第一希望大学の可否の結果のグラフが提示され、7時間以上睡眠をとっていた生徒は第一希望の合格率が高いこともわかりました。

日常生活をルーティン化して、効率よく勉強するために時間の使い方を考え、しっかり睡眠を取れる生活習慣を身につけることが大事であるということが伝わる講話でした。



【生徒の皆さんからいただいた感想の一部をご紹介します】

- 月曜日やる気が出ない、睡眠の質をあげるにはどうすればよいか、など疑問に思っていたことがお話に出てきて、今後生活に活かせそうなことがたくさんあった。
- 日々の睡眠に重きをあまりおいてなかったのもっと睡眠に対して興味を持ち、自分の質を高めていこうと思った。また、寝たほうが受験にも受かりやすいということにびっくりしたので、どんなに忙しくても睡眠はしっかり取ろうと思った。
- 今の高校生にとって睡眠は記憶をするうえで欠かせないものであり、睡眠を十分に取らないことは、自分の学力の向上を妨げるものであるとわかりました。

発症日を入れてね？



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナウイルス	★	症状軽快					登校再開		
	★		症状軽快				登校再開		
	★			症状軽快			登校再開		
	★				症状軽快		登校再開		
	★			🦠		症状軽快		登校再開	
🦠 発症	\ コロナもインフルもここは同じ / 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」						コロナは「かつ症状が軽快した後 1日を経過するまで」 インフルは「かつ解熱後 2日を経過するまで」		
インフル	★	解熱					登校再開		
	★		解熱				登校再開		
	★			解熱			登校再開		
	★				解熱		登校再開		
	★					解熱		登校再開	