



2026年
野々市明倫高校
保健室

能力を発揮するために

1本のトマトの苗から1万数千個の実がなっただってホント!? それを実現したのは、植物には土が必要だという「常識」を捨て、栄養分の入った水と光で育てる水耕栽培でした。発想の転換によって、トマトは秘めていた能力を最大限に発揮したのです。発想の転換は大切です。壁や限界を乗り越えたいときには、思い出してみてください。

感染症？ 花粉症？ この時期は紛らわしい?!

現在、出席停止になる感染症で最も多いのは「インフルエンザ B 型」で、「新型コロナウイルス感染症」と「溶連菌感染症」が若干混ざっています。どれもかぜ様症状で似ているところがあります。

予防で一番大事なのは、免疫力を高めるための

良質な睡眠！！

食事からの栄養！！

感染対策には、やはり **咳エチケット** と

不織布マスクの着用！！

一般的な布マスクは感染防止の効果はないとのこと
助言を学校医の先生からいただきました。もし学校で急に必要になった時は購買へ(購買がお休みの時は保健室へ)。自他の健康を大切にしましょう。

もし、症状が右図のとおりであれば、感染症よりも花粉症の可能性が高いでしょう。

不織布マスクはこれからピークを迎えるスギ花粉症対策にも有効です。



それ、かぜじゃなくて
花粉症かも!?



甘く見ちゃダメ！ねんざの対処法

転んだときや運動しているときなどに、足をひねったりくじいたりしたことはありませんか？ねじれや衝撃など無理な力がかかると、関節を傷めてしまいます。それが「ねんざ」です。

ねんざしたときは、安静が第一！そして、痛みやはれなどがひどくならないように、すぐに患部を冷やします。出血していなくても、体の内部は傷ついています。軽いねんざでも、放っておくと、はれ

がひどくなってきて、治りが遅くなる恐れがあります。そのため、すぐに手当てをしましょう。

はれや変形がひどい場合は、すぐ病院へ行きましょう。



奥深〜い みそ汁の話

昔から「みそは医者いらず」と言われています。実際、がんや生活習慣病のリスクを下げる、血圧を下げる、抗酸化作用がある、腸内環境を整える、睡眠の質を上げるなど、味噌は私たちの健康に役立っているという研究データが数多く出ています。具たくさんのみそ汁を摂ることは、ストレスを和らげ、自律神経を整えるのに役立つそうです。

おすすめは、朝のみそ汁です。体が温まり、午前中から元気に活動できますよ！



突発性難聴って？

ある日突然
聞こえが悪くなる

片耳のことが多い
(まれに両耳)

耳が詰まった感じや耳鳴り、めまいなどを伴うことも



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいなと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる