

ほけんだより2月

令和 8年 2月 6日(金)
金沢西高等学校 保健室

新年の目標を立てて1カ月、目標に向かって努力を続けられていますか？雪の影響で睡眠時間が減っていませんか？睡眠は心身の健康を維持するだけでなく、学習記憶でも重要な役割を果たしています。勉強したことを記憶として定着させるためにも、十分な睡眠時間を確保するようにしましょう。

朝の健康観察の学年別入力率

毎朝の健康観察の入力は出来ていますか？1月の学年別入力率は
1年生、77.6%、2年生、76.6%、3年生、67.6%でした。



健康観察は登校前にスマートフォンから入力することも出来ます。

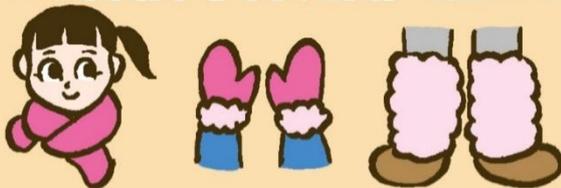
体調に違和感がある時には①検温を行い、②体調について事前に保護者の人と話し合っておきましょう。そして、発熱がある場合は医療機関を受診しましょう。学校から早退する際には、保護者の方へ連絡をします。また、今後も感染症予防の観点から、マスクの着用をお勧めします。

インフルエンザの現状は？

石川県の患者報告数は昨年から少しずつ減少してはいるものの、今も「警報」が発令されています。また、昨年、流行したのはインフルエンザ A 型ですが、現在は B 型の感染者が出始めています。A 型に感染した人でも B 型に感染しますので、今後も油断することなく、学校でも自宅でも感染対策を継続しましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に
ゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして
筋肉をつける

筋肉量が
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ
(三陰交や湧泉など)を
マッサージする



「三陰交」

「湧泉」

あなたはいくつできていますか？

試験や受験に向けた、自分の調子の整え方

2月になり、3年生は入試、1・2年生は学年末試験が近づいています。これまでの成果を発揮できるように心身ともに良い状態に整えていきましょう。みなさんのストレス解消法は何ですか？

シリーズ
知っとこマイデーケ

わたしのストレス解消法は
です。



スッキリ、しあわせを感じるのは、どんなとき？

こわ～い睡眠不足

睡眠不足が続くと、日中にくびが出たり、イライラしたりすることが増えます。また、成長ホルモンのバランスが乱れて、体の成長に影響するとも考えられています。「一日ぐらい夜更かししても大丈夫」なんて簡単に考えていると、どんどん疲れがたまってしまいうかも!?

いつも元気に活動できるように、ぐっすり眠りましょう。

元気が出ないときの対処方法は…

「何だか元気が出ないなあ…」というときもあると思います。そんなときの対処方法の例を紹介します。いくつか試してみて、自分に合うものをぜひ見つけてみてください。

睡眠をしっかりとる

好きなこと(趣味)に没頭する

おいしいものを食べる

テレビや映画などを見て、思いっきり泣いたり笑ったりする

誰かに話を聞いてもらう

あえて何もしないで、ぼーっとする時間をつくる

健康のことわざ「食は命なり」

「食は命なり」ということわざを知っていますか？ 古代ギリシャの医聖ヒポクラテスの言葉です。私たちの体は、およそ37兆の細胞でできていると言われています。それぞれの細胞が活動するには、血液によって運ばれる「酸素」や「栄養」が必要です。この「栄養」は、自分が食べたものから胃や小腸で吸収されます。あなたは、今日、何を食べましたか？ 糖分や塩分、脂肪分を摂り過ぎていませんか？ 「命」を大切にするために、食生活を見直しましょう。

＜歯科・視力の受診率と今後の受診について＞

＜歯科の受診率＞

| | R7(現在) | R6年度 |
|-----|--------|-------|
| 1年生 | 72.4% | 55.6% |
| 2年生 | 82.1% | 56.1% |
| 3年生 | 83.3% | 65.5% |

＜視力の受診率＞

| | R7(現在) | R6年度 |
|-----|--------|-------|
| 1年生 | 73.1% | 65.3% |
| 2年生 | 83.7% | 36.4% |
| 3年生 | 58.0% | 49.0% |

春に行った健康診断の結果、受診が必要な生徒には受診のお知らせを配布しています。未受診の場合は、12月の保護者懇談時に、お知らせを再配布しています。1月には個別の受診指導を実施しました。保護者と受診する場合には事前に話し合い、予定を立てるようにしましょう。医療機関を受診する際には、診療時間を確認し、必要な場合には予約をとりましょう。2月9日からは、部活動停止期間となります。3月10日から3日間は入学試験のため、学校に登校することが出来ない日があります。今から準備をして、計画的に受診してください。また、受診後は速やかに担任または保健室まで結果を提出してください。