

保健だより 1 月



徳之島高等学校
保 健 室
令和 7 年 1 月 8 日

新年あけましておめでとうございます。年末年始はみなさんどのように過ごしましたか？だらだらと過ごしてばかりで昼夜逆転してしまい、授業中眠気に襲われている人もいないのでしょうか。早起きをして朝日を浴びると体内時計がリセットされ、乱れた生活リズムが整います。体が活発になり、日中の集中力アップにも繋がります。休み中に生活リズムが崩れたと感じている人はぜひ試してみてください。

さて、2025年が始まりました。『1年の計は元旦にあり』と言いますが、皆さんはもう今年の計画・目標を立てたでしょうか。計画・目標を立てたことに満足せず、それらの達成に向かって日々努力を重ねて実行に移していけることが大切です。さあ、新しい1年のスタートです。気合いを入れて頑張ってください！



スクールカウンセリング日程

実施日：令和 7 年 1 月 22 日（水）

場 所：本校小会議室 2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度のスクールカウンセリングも残すところわずか2回となりました。勉強のこと、部活のこと、恋愛のこと……など、内容は問いません。ほんの些細な悩みでも、少し誰かに聞いてほしい話でも何でも大歓迎です。相談をお待ちしています。

長距離走大会前健康診断

実施日時：令和 7 年 1 月 21 日（火）14:00～

場 所：本校小会議室 2

2月7日（金）に長距離走大会が実施されます。それに伴い、事前の健康診断を上記の日程で希望者のみ実施します。希望者は1月15日（水）までに申請書を提出してください。なお、4月の健康診断を受けていない生徒および学校が必要と判断した生徒は、保健室から本人へ連絡し、受診することになりますので、併せてお知らせください。

2025年

巳年

ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。





昨年のお正月に発生した能登半島地震はまだ記憶に新しいことと思います。1995年1月17日に発生した阪神淡路大震災や2011年3月11日に発生した東日本大震災など、日本は有数の地震大国であり、その発生頻度はなんと世界4位とも言われています（1位：中国、2位：インドネシア、3位：イラン）。

左にあるように、阪神淡路大震災が発生した1月17日は『防災とボランティアの日』に制定されています。ある研究によると、南海トラフ巨大地震が近いうちに発生するのではないかという予測もあります。地震のみならず、災害はいつ起こるか分かりません。ここ徳之島は台風の影響を受けやすい地域でもあります。起こってはほしくない「もしも」ではありますが、「備えあれば憂いなし」でもあります。平穏な日々が続くと誰しも防災への意識が薄くなってしまいがちですが、これを機に御家庭で防災について話題にされてみてはいかがでしょうか。

「低温やけど」に注意！

こんな人は

電気毛布や電気カーペットの電源を切らずに寝てしまうことがある

電気あんかを布団の下、体に触れる位置に置いて寝ている

貼るカイロを肌に直接あてている



低温やけどとは、45～60℃程度の物が皮膚に長時間密着することで起こるやけどです。火や熱湯によるやけどであれば、触れた瞬間に「熱い！」と体が反応しますが、低温やけどでは熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージが達し、重症化する危険があります。

使い方は
気をつけて



火や熱湯を使わずに体を温められる便利なグッズが増えていますが、低温やけどを起こさないように、必ず使用方法を守りましょう。



受験生必見！～勉強の合間にお試しあれ～

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

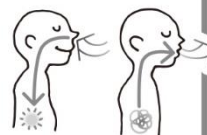
勉強 強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。



腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。