

保健だより 11月



令和7年11月4日
徳之島高等学校
保健室

早いもので、今年も残り2ヶ月を切りました。秋と言えば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋など色々と思い浮かびます。みなさんはどんな秋を過ごしていますか。自分だけの〇〇の秋を見つけて楽しむのもいいかもしれません。そして、気温も少しずつ下がり始め、寒い冬に向かうこの季節はぜひ健康にも意識を向けてほしいと思います。よく食べて、よく運動して、よく寝て、健康の秋を過ごしましょう。



スクールカウンセリング日程

実施日：令和7年11月13日(木)

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7回目のスクールカウンセリングです。「受けてみたいけど授業を抜けるのが心配・・・」「こんなことで相談していいのかな・・・」など、気になるけど一歩踏み出せないという人は、休み時間にちらっと様子を見てみるだけでもいいです。

保護者の皆様の相談も随時受け付けております。お電話でのお申込みでも構いません。お待ちしております。

食育に関する講話を行いました！

10月21日(火)6限目、株式会社明治様による講話「朝食改革でパフォーマンスアップ!」をオンライン形式で実施しました。

その日の朝食の栄養バランスをチェックしたり、足りない栄養をどのようにして補えば良いかを考えたりして、生徒達はそれぞれ自分の朝食を見直す良い機会となりました。御家庭でもぜひ話題にされてみてください。



保健委員、頑張っています！

今月の裏面は、1年森永さん、米田陸海さん、満野さんが協力して作り上げた記事になっています。

1年豊美陽さん、白坂優美さん、河島さんが共同で制作したポスターは、生徒玄関横の掲示板に掲示してありますので、ぜひ御覧ください。

他にも、毎日の水質検査や毎週の感染症情報の周知等、協力して日々活動に励み、校内の安心・安全に注力してくれています。



いい歯にっこり徳高週間

11月8日は「いい歯の日」です。それにちなんで、鹿児島県では11月8日から14日の1週間を「歯と口の健康づくり週間」として制定しています。

今年のキャッチフレーズは、

「いい歯にっこり徳高週間」です。



5月に行われた歯科健康診断の結果では、およそ半数の生徒はむし歯等で受診が必要な口腔状態でした。しかしながら、まだ歯科を受診していない生徒が多く見受けられます。未受診の生徒へは、本日再度受診勧告を配付していますので、保護者の皆様も御確認いただき、早めの受診をお願いいたします。なお、受診済で学校に報告をされていない場合は、その旨をお知らせください。

保健だより

11月に流行する感染症は、インフルエンザ、ノロウイルス、溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎などがあります。

インフルエンザ

症状：発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛，鼻水，咳などがある。

潜伏期間：1～3日

感染経路：くしゃみや咳やつばなどから，飛び散ったウイルスを吸い込むことで感染する。ドアノブや手すりなどにもウイルスが付着して感染する。

予防：ワクチン接種や手洗いうがいマスク着用といった基本的な対策に加え，十分な睡眠，栄養を摂取することが重要。

10月13日～10月19日の主な感染症患者数（徳之島保健所より）

疾病名	急性呼吸器感染症	インフルエンザ	COVID-19	感染性胃腸炎
鹿児島県全体 (前週との比較)	2786 人 (-619 人)	75 人 (-4 人)	155 人 (-120 人)	109 人 (-17 人)
徳之島 (同上)	168 人 (-40 人)	19 人 (+10 人)	7 人 (-6 人)	5 人 (-2 人)

秋は過ごしやすい季節ですが，夏の疲れが残って体調をくずす人も増えます。
睡眠・食事・運動のバランスを見直して，元気に過ごしましょう。

特に「早寝・早起き・朝ごはん」は，健康の基本です！
朝ごはんを食べることで，脳も体も動きやすくなります。
夜更かしをせず，毎日同じ時間に寝る習慣をつけましょう。

