

保健だより2月



徳之島高等学校
保 健 室
令和7年2月3日

先週は気温がぐんと下がり、体調を崩す人が多い1週間でしたが、皆さん体調はいかがでしょう。寒くなると手洗いが疎かになったり、空気の乾燥によって呼吸器が乾燥し、免疫力が下がったりと、感染症が流行しやすくなります。いつも以上に念入りな感染症対策を心掛けましょう。

1.2年生は今季一番の寒さの中、2月7日に控えた長距離走大会に向けて必死に練習を頑張っている姿が印象的です。まだ受験を控えている3年生はラストスパートをかけ、寒さに負けない力のみなぎりを感じさせてくれています。進路が決まっている3年生は今日から自宅学習期間となりますが、くれぐれも病気やけがに気を付けて、元気な毎日を過ごしてください。



スクールカウンセリング日程

実施日：令和7年2月19日(水)

場 所：本校小会議室2

相談時間：1人あたり50分程度

今年度最後のスクールカウンセリングの日となりました。授業を抜けてまで相談をするのはちょっと…と考えている人は、休み時間に少し話をするだけでも大歓迎です。興味がある人はぜひ一度来てみてください。

今年の不調は今年のうちに…

今年度1学期に各種定期健康診断を実施しました。歯科健康診断の結果は全員に、その他の健康診断の結果は異常・有所見者のみにそれぞれ配付しています。また、健康診断当日に欠席等で受診できていない生徒へも、受診のお知らせを配付しています。まだ治療や検診にいけない人は、ぜひ今年度中に受診を済ませましょう。

3年生は特に、これから進学や就職をすると今までより忙しくなり、なかなか病院に行く時間がとれなくなるかもしれません。ぜひ3月までに受診して、万全の状態での新生活をスタートできるように心と体の準備を整えましょう。

寒くてもすっきり起きる3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですね。その苦痛を和らげるコツがあります。

上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がっても寒いとまた布団に入りたくなるので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

2月3日は **節分** です♪

大豆とSDGsの豆知識

節 分の豆まきはしましたか？ まいた豆は「大豆」。ヘルシーかつ栄養たっぷりで、いろんなものに変身できるすごい食材なんです。



調味料からお肉まで

料 理によく使うお醤油やお味噌も、お豆腐や油揚げも大豆からできています。大豆をお肉のように加工した「大豆ミート」もよく見かけるようになりましたし、豆乳を材料にしたチーズなどの乳製品も作られています。お店で探してみると、思った以上にたくさん大豆がみつかります。



食糧危機に活躍するかも？

私 たちが食べるお肉となる畜産動物は、育てるのにもたくさんのごはんが必要。いつか世界で食べ物が足りなくなったら、大豆がお肉の代わりに活躍する日が来るかもしれません。SDGsに繋がる食材でもあるんですね。



2月5日は**笑顔の日**

2月5日は笑顔の日として知られているのをご存じですか？「2(に)5(こ)」の語呂合わせから、この日になったと言われています。

「笑う門には福来たる」という言葉があるように、笑顔は笑った表情であるだけでなく、私たちに様々なプラスの効果をもたらしてくれます。ここでは2つご紹介します。

① 免疫力アップ

私たちの体内では1日数千個のがん細胞が発生しており、NK細胞がこれらと戦っています。笑うことでこの細胞が活性化するとされています。

② ストレス解消・リラックス効果

私たちは笑うことで、不安や緊張などのストレスを緩和させることができるとされています。また、笑顔になることで脳内に幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンや気分を高揚させるエンドルフィンが分泌され、ストレスが軽減されるとされています。

受験や学年末テストを控えているみなさんへ

緊張

を

和

ら

げ

て

実

力

を

出

し

切

ら

う

！



試験などに向けてたくさん努力したのに、本番では緊張して実力を発揮できなかったことはありませんか。でもちょっとした工夫で緊張を和らげることができます。

緊張を和らげるポイント

体を安定させる

緊張すると重心が上がり、フラフラして集中しにくくなります。椅子にしっかり腰かけて、力を抜きましょう。

深呼吸する

緊張したとき、体に力が入って呼吸も浅くなっています。ゆっくり深く呼吸すると余分な力が抜けます。

自分に
ポジティブな言葉をかける

大丈夫、いける、落ち着こうなど、前向きな言葉をつぶやきましょう。不安が少なくなります。

