

保健だより 1 月



令和 8 年 1 月 8 日
徳之島高等学校
保 健 室

新年あけましておめでとうございます。

みなさんはどんな年末年始を過ごしましたか？楽しい毎日に不規則な生活が続いた人、いつもと変わらない日常を過ごした人、体調を崩して寝込んでいた人もいるかもしれません。年末には少し大きな揺れの地震もありましたが、被害等はなかったでしょうか。

1 月から立春（今年は 2 月 4 日）までが、1 年で最も寒い時期だと言われています。年末年始で溜まった疲れや、乱れた生活リズムのまま無理をしていると、寒さも相まって体調を崩しやすくなります。これから 1 年間健康で安全に過ごしていくためにも、まずは今の生活リズムを整えることから始めましょう。



スクールカウンセリング日程

長距離走大会前健康診断日程

実施日：令和 8 年 1 月 29 日（木）

実施日時：令和 8 年 1 月 20 日（火）

場 所：本校小会議室 2

14:00～

相談時間：1 人あたり 50 分程度

場 所：本校小会議室 2

今年度 9 回目のスクールカウンセリングです。今年度も残すところわずか 2 回となりました。本日、別紙でカウンセリングの案内も配布していますので、併せて御確認ください。

12 月までに、全学年「SOS の出し方」についての講話を受けました。人生において誰にでも悩みはつきものということを学びましたね。下の記事にもあるように、そのもやっとしている気持ちを、ちょっと話してみませんか？お申込み、お待ちしております。

2 月 6 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 14 日（水）までに申請書を提出してください。なお、これまでの健康診断の結果等から、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。



ち
よ
つ
と
話
し
て
み
ま
せ
ん
か？

学 校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。



そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室やスクールカウンセラーさんも、あなたの味方です。
いつでも声をかけてくださいね。

弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



+ 早めの受診を +

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受診した全員に、その他の健康診断の結果は病院での治療が必要な生徒のみに、そして1学期末には、全健康診断結果一覧を受診の有無にかかわらず全員に配付してあります。また、11月には、まだ各種受診ができていない生徒を対象に、再度受診の案内を配付しました。保護者の皆様のお手元にも届いているでしょうか？

今年の不調は、今年度のうちにしっかり治して、気持ちよく1年を締めくりたいものです。3年生は特に、これから進学や就職をすると、思うように自分の時間がとれなかったり、慣れない場所での初めての受診はハードルが高かったりします。ぜひ今のうちに受診・治療を済ませて、万全の状態で新生活をスタートできるよう、心と体の準備を整えましょう。

御確認をお願いします！



学校管理下（授業中や登下校、部活動中など）でけが等をして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターに申請すると、災害共済給付を受けることができます。保健室で把握できているけが等に関しては、申請に必要な書類一式を都度生徒便でお渡ししています。災害共済給付を希望される場合には、受診した病院や薬の処方を受けた薬局等にお申し出いただき、必要書類を揃えて保健室まで提出をお願いします。申請不要の場合、学校への連絡は必要ありませんが、確認のため、こちらから申請予定の有無について確認をさせていただく場合がございます。あらかじめ御了承ください。

なお、万が一、学校管理下でのけが等で受診したけれど、保健室から必要書類を受け取っていない等がございましたら、遠慮なく保健室まで御連絡ください。

受験生必見！

朝型に
チェンジ

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！ 免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！ 定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！ 集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に
強いのは
「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

