

保健だより

10月号

令和7年10月31日(金) No.7
明和県央高等学校 保健室



感染症対策のススメ



空気が乾燥してくると、様々な感染症の流行シーズンがやってきます。ニュースなどで目にした人がいるかもしれませんが、今年は【インフルエンザ】の流行が、例年よりも

早い時期から始まる可能性が出ています。

感染症の主な感染ルートは、【空気感染】【飛沫感染】【接触感染】です。感染症の流行を防ぐため、手洗いの励行や室内の換気、マスクの着用などの基本的な対策を重点的に行ってくださいね！

感染症の感染ルート



保健室でローユマ

保健室で話をしていると、時折「自分のことを表現するのが苦手で……」と教えてくれる人がいます。素直に自分のことを話せる人がいる一方、『こんなこと考えるのは自分だけかも』『他の人にどう思われるかな』など、様々な思いから言葉が出てきにくい人もいます。自分でSOSを出せない人が増加しているという話も聞くので、周囲の声かけの大切さを改めて感じています。

学校生活の中では、共通点が見つかって安心したり、感覚の違いから意見がぶつかったりすることもあるでしょう。本校にも700名を超える人が生活しているので、考え方や表現方法が異なる人がいて当然ですよ。ぶつかったり、離れたりしながら【ちょうどよい距離感】を見つけ、自分も相手も心地よい関係を築いていってほしいと思います。



冬に備えて



体力アップ

半袖で過ごしていた9月から一転、冬服が必要になる程冷え込む時期となりました。急激な気候の変化に、身体が追いついていない人も多いのではないのでしょうか。

肌着を着用したり、上着やひざ掛けを持参したりと、体調を崩さないで過ごせるよう各自ができる備えをしてくださいね。

さて、先日2・3年生を対象とした【献血】の希望調査を実施しました。対象学年の皆さん、献血実施について検討してもらえたでしょうか？本校では、毎年献血バスに來校してもらい、学校で献血の機会を設定しています。今年は11月21日(金)に実施となりますので、まだ迷っている人や希望し忘れてしまった人は、事前に保健室まで連絡してくださいね。一人でも多くの人からの協力をお待ちしています！

♪ ストレッチで気分転換 ♪

寒さや運動不足で体が縮こまると、血液の循環が悪くなり、体調不良を引き起こしてしまう心配があります。

そんなときは簡単ストレッチで体をほぐしましょう。体がほぐれると、心の緊張も解けやすくなります。



おすすめのストレッチ

腕のストレッチ
ふともものストレッチ
肩のストレッチ

