

保健だより

12月号

令和7年12月6日(土) No.8
明利県央高等学校 保健室



体調がよくないときは



無理せずに休もう

保健室の来室者に様子を聞いてみると、数日間体調不良が続いていた
り、欠席になりたくないから無理して登校していたりと、様々な話を耳に
します。【学校を休まない】という心意気は素晴らしいのですが、体調が
悪い中で登校して授業や部活動等に参加することで、症状が
悪化したり長引いたりしてしまう可能性もあります。日頃から
自分の健康状態をよく観察し、早めに休養することの大切さ
について、改めて考えてみてくださいね。



身も心もリフレッシュ！

2025年も残り1ヵ月弱。そろそろ今年の振り返りを始めたい
時期ですね。年末に向けては、身の回りの大掃除でお部屋をス
ッキリさせたいところですが、この機会に心の整理整頓も行っ
ておきたいものです。

忙しい日々を追われ、気にしないようにしてきたことや、「仕
方がない」と諦めてきたことなど、心の片隅にモヤモヤが溜ま
っている人もいるかもしれません。
モヤモヤしていることを書き出したり、好きな本や音楽に没頭したり、湯
舟にゆっくりと浸かってみたり……。
それぞれ異なったリフレッシュの仕
方があると思います。今より少しス
ッキリとした気持ちで年末を迎えら
れるよう、各自で準備を始めてみて
くださいね！



整理整頓でスッキリ

「快適な」室内環境を整えて、健康的に過ごそう

室温を 20℃前後に保つ



部屋の中でも、少し寒く感
じるようなら上着やひざか
けなどで調整を。

1時間に1回は換気をする



二酸化炭素やウイルスなど
が溜まった空気を、新鮮な
空気と入れ替える。

空気の乾燥を防ぐ



加湿器を使ったり、近くに
ぬれタオルを干したりして
部屋の湿度を保つ。

プラスとマイナス

「最近、うまくいかないことばかり
…」「自分が嫌になる」なんて、悩ん
だり、落ち込んだりしていませんか。

でも、ものごとには、必ずプラス
とマイナスの両面があります。たと
えば、かぜをひいて苦しい思いをし
たとしても、かぜをひいたこと
はマイナスかもしれませんが、かぜ

をきっかけに健康のありがたみに気
づいたり、日頃の生活習慣を見直し
たりできるなら、あなたにとってプ
ラスになるという見方もできます。

勉強やスポーツも同じです。ピン
チの先には、きっとチャンスの扉が
あります。この視点を変える方法、
おすすめです！