

保健だより

1月号
令和8年1月6日(火) No.9
明和県央高等学校 保健室

早寝でパワー充電!
冬も元気にスタート!



新しい1年が幕を開けました。皆さんは今年1年をどんな年にしたいですか？冬休みの間に充電したパワーを發揮し、3学期に自分なりの【チャレンジしたいこと】を見つけてくれることを期待しています！

さて、本格的な寒さが続いているので、冷えなどから様々な身体の不調が起きている人もいるのではないでしょうか。冬を温かく過ごすためには、【3つの首（首、手首、足首）を温める】、【湯船にゆっくりかかる】、【適度な運動をする】などの方法があります。日頃の生活で「温活」してみてくださいね。

また、冬はインフルエンザや新型コロナウイルスの他、ノロウイルスなどの食中毒にも気をつけたいところです。自分にできる感染症対策を行うことはもちろん、体調が悪い日は無理せず早めに休養するなど、自分の健康状態に目を向けて過ごしていきましょう！

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつけて体力をつけるのも大事。



覚えておこう!

明日から新学期！だけど、、、

心が落ち着かないときの処方箋

始業式前日、今皆さんはどうな気持ちで過ごしているでしょうか。3学期にやりたいことや楽しみなことがあってワクワクしている人、いつも通りに過ごしている人、緊張している人…。いろいろな気持ちの人がいるのではないでしょうか。

様々な不安をひとりで抱え込んでしまった時、誰かと共有することで新しい視点が得られることがあります。勇気を出して現状から一步踏み出し、自分からSOSを出すことで、安心できる場所が見つかるかもしれません。身近な人だけでなく、学校外の相談窓口なども上手に活用してみてくださいね。

なにか不安なときは、自分なりの“対処法”を身につけよう。



- 例えば…
・深呼吸をする
・誰かに相談する
・不安なことを紙に書き出してみる



-相談窓口のご紹介-

学校外で利用できる【相談窓口】の一部を紹介します。

▼ 24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310 (通話料無料)



▼ SNS相談窓口「こころのほっとチャット」
※LINE、Instagramに公式アカウントあり

▼ こどものSOS相談窓口（紹介サイト）
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/seitoshidou/06112210.htm





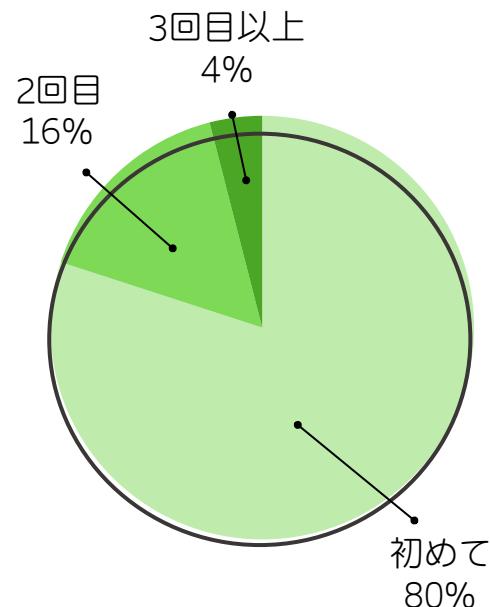
献血へのご協力 ありがとうございました

本校では、毎年群馬県赤十字血液センターの協力の下、献血バスが来校し、献血を実施しています。今年度の献血は、11/21(金)に実施され、多くの生徒や教職員の皆さんにご協力いただきました。

今回献血に協力してくれた生徒の皆さんから届いた【生の声】をいくつか抜粋して紹介します。一人でも多くの人が献血に興味を持ってもらえたなら嬉しいです。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました！

献血経験
(回答数25)



Q: どうして献血をしてみようと思ったの？



- *人のために協力したいと思った。
 - *人の役に立ってみたかった。
- 【回答者多数】

母が病気になった時に輸血をたくさんしてもらっていたから、自分も力になりたいと思った。【2年Kさん】

Q: 実際に献血をやってみた感想が知りたい！



- *思っていたほど痛くなかったし、気分も悪くならなかった。【2年Sさん】
- *思っていたよりも痛みがなく早く終わった。献血カードが貰えて嬉しかった。【2年Nさん】
- *今後も人の助けになりたいと思った。【3年Mさん】
- *献血者がどんどん減っていることを知り、少しでも救える命を増やしていきたいと改めて思った。1人の協力が100人になれば、きっと救える命が増える！献血のことについて知る良い機会だと思う。【3年Nさん】

3年になって部活動の大会がなくなり、余裕ができたから。【3年Oさん】