



### 環境整備

頑張っています！



保健委員会では毎月クラス  
のアルコール消毒や手洗い用  
の石鹼の管理や、飲み水が適  
正かどうかの水質チェックを行  
っています。

また、特に感染症が流行りや  
すい冬の期間は教室の換気の  
徹底にも努めていきますので  
ちょっと寒い時もあるかもしれ  
ませんが、ご協力よろしくお願  
いします。

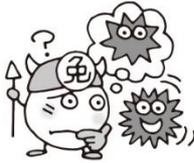


### ●冬の健康について

森江委員 野球部  
趣味：読書  
お勧めは健康読本



## 風邪に何度もかかるのはどうして？



### 病

気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとしたり人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



冬の健康法を  
聞いてみました

山口委員 放送部部長  
頑張っている事 音訳活動  
好きな芸能人 TWICE

### ～保健室より一言～

「光・暗闇・外遊び」という言葉を聞いたことがありますか。

朝起きたら「朝日を浴びる」昼間はできるだけ外に出て運動をすることでほどよく疲れ「よく眠れるようになる」夜は明かりを暗くして眠りのホルモンである「メラトニンの分泌を促す」・・・こうすることで自律神経が整い、体の調子もよくなるというわけです。長い休みに入りますが昼間はできるだけ外に出て、夜はスマホから離れ早めに寝るようにしましょう。

#### 田島有希先生

お勧めの食べ物: 鍋料理や湯豆腐など温かいもの  
気を付けている事: 手洗い・うがい  
お風呂で身体を温めること

#### 牛之濱聖仁先生

お勧めの食べ物: かぼちゃ  
気を付けている事: 加湿器をつけて部屋を乾燥させないようにすること

#### 2年2組 廣川桜子さん

お勧めの飲み物: ココア  
気を付けている事: 暖かい部屋で温かい服を着ること

#### 2年4組 外尾光花さん

お勧めの食べ物: みかん・かぼちゃ  
気を付けている事: こたつで寝ないこと



# 保健室から保護者の皆様へ

## ●愛の献血

医学の進歩により、これまでできなかった手術や治療が可能になった事や、高齢者の増加で、より多くの血液が必要になっています。また、病気やケガで献血を必要としている人は1日に約3000人いると言われています。

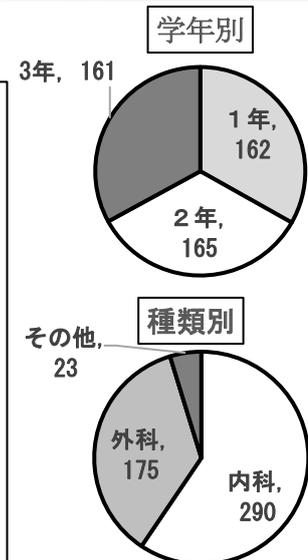
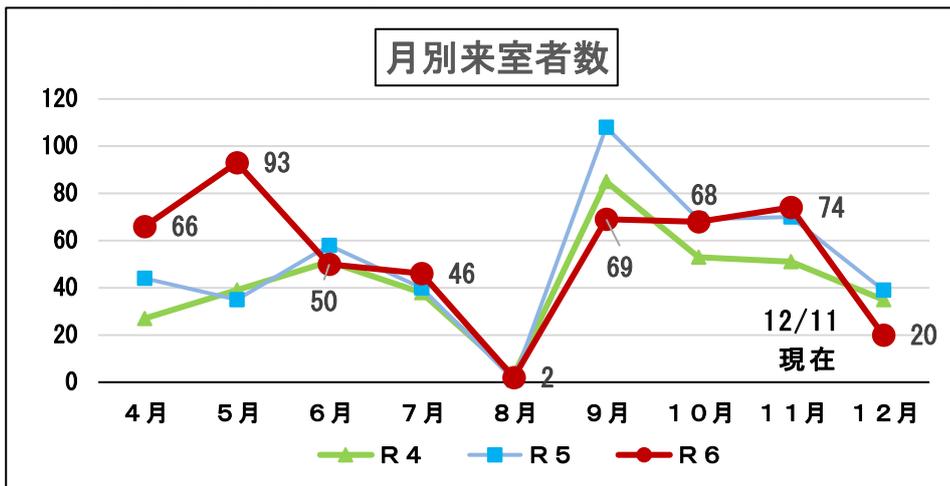
本校では今年も赤十字血液センターからの要請を受け、去る12月4日に3年生と職員を対象とした「愛の献血」を実施したところ、24名もの勇気ある生徒の皆さんが献血を希望してくれました。

待っている間ドキドキした表情も見られましたが、実施後は「人の役に立つことができ嬉しかった」「卒業後も協力していきたい」など満足げに話してくれました。

今回の経験が、きっと皆さんの今後の豊かな人生に役立つよう願います。



## ●2学期を振り返って



2学期は、いつまでも続く猛暑疲れのためか、例年に比べて10月の来室者が多くありました。

11月には、のどの痛みを訴えたり、咳の症状が長く続いたり、冬特有の風邪症状での来室や欠席が目立ちました。12月に入って、全国的にインフルエンザ感染の報告が相次いでいます。

昨シーズン(令和5年冬から今年にかけて)のインフルエンザは、国内で1年4カ月にわたる異例の流行となり、報告数は前シーズンの約4.2倍に達していました。

世界的にも、昨シーズンのインフルエンザの陽性報告数は新型コロナウイルス感染症以前を上回る規模の拡大となっていたようです。

本校でも右のグラフのように今年の3月に、多くの感染者が発生したことはまだ記憶に新しいところです。

さて、今シーズンも、マスク着用が個人の判断となったことやワクチン接種率の低下、増加する海外との往來の影響でインフルエンザ感染リスクが高まると予測されているようです。

年末年始は人混みに行く機会も増えることでしょうかから、各ご家庭でも、感染対策を万全に行って、健康でよいお年をお迎えください。

