

# 保健だより



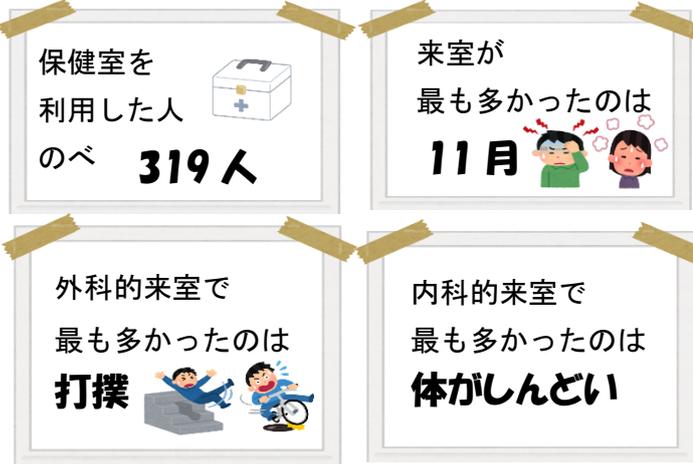
海高！感染症対策！

- ① Classi で健康観察
- ② 手洗いとアルコール消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校  
令和3年12月 発行

今年も残すところあと少しとなりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？振り返ってみましょう。もうすぐ冬休みが始まります。学校が休みになると、生活リズムが乱れがちになります。規則正しい生活を心がけましょう。

## 保健室利用状況 (4月～11月25日まで)



「しんどい」って何？  
 こんなセリフとともに保健室に入ってくる生徒がたくさんいます。詳しく話を聞くと、「頭が痛い」「咳がでる」「寝不足」「遊びすぎ」と、症状や理由がわかってきます。保健室に来る前に自分の「しんどい」の症状や理由を把握することも自己管理の1つです。特に3年生は、進学、就職をする前に「健康管理」も習得して卒業してください。

楽しい冬休みでも… 誘惑に **NO**  
 法律で禁止されていることには意味があります。

**お酒に NO**

未成年は大人よりも脳や内臓、二次性徴への影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいと言われています。

**タバコに NO**

タバコを吸い始めるのが早いほどニコチン依存になりやすく、やめられなくなります。肺がんなどの病気のリスクにもなります。

お酒やタバコを人に勧められたら？

**はっきりと断る**のが大事です。自分の健康は自分で守りましょう。



## 寒い季節 こんなことに気をつけて！

- 火事**
  - ・ライターやマッチで遊ばない
  - ・ストーブの近くにタオルや紙など燃えやすいものを置かない
- やけど**
  - ・こたつで寝ない
  - ※寒さをしのぐための道具には低温やけどの危険も潜んでいます。
- 交通事故**
  - ・信号や「止まれ」の標識を守る
  - ・自転車のライトをつける
  - ・傘さし運転をしない

## 寒さ対策 万全ですか？

下着を着る



汗を吸ってくれて保温の効果があります。

重ね着をする



空気の層をたくさん作ると熱が逃げにくくなります。

3つの首を温める



首・手首・足首を温めると効果大！

1月も元気に登校できるように  
冬休みも気を抜かないようにしましょう！！

