

# 保健だより

銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和6年 1月 5日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp



新年を迎えました。  
今年も健康で充実した学校生活が送れますように。

## 1月の主な行事

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>1/5(金) 始講式、実力考査 (高校1,2年次)<br/>頭髪服装指導、授業 (高校3年次、中学)</li><li>1/6(土) 附属中入学者選抜関係日</li><li>1/9(火) 附属中入学者選抜関係日 (生徒自宅学習)</li><li>1/10(水) 附属中入学者選抜関係日 (生徒自宅学習)</li><li>1/11(木) 実力考査 (高校1,2年次)<br/>授業 (高校3年次・中学) 前C日課</li><li>1/12(金) ベネッセ総合学力テスト (高校1,2年次)<br/>授業 (高校3年次・中学)</li><li>1/13(土)、14(日) 大学入学共通テスト</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1/15(月) 前C日課、ハートフルアンケート、課題テスト</li><li>1/17(水) 附属中入学者選抜関係日 (生徒自宅学習)</li><li>1/19(金) SC来校日</li><li>1/20(土) 英検一次</li><li>1/22(月) 後C日課</li><li>1/26(金) SC来校日</li><li>1/27(土) 全統記述模試 (高校1,2年次希望者)</li><li>1/29(月) 国語テスト</li><li>1/30(火) 交通指導、前C日課</li><li>1/31(水) 宿泊学習 (中学2年) ~2/2(金)まで</li></ul> |
|--|--|

## Classiでの欠席連絡についてのお願い

欠席する際のClassiによる連絡が定着しています。  
ご協力ありがとうございます。

各担任へ直接電話連絡をいただいている場合もありますが、ご面倒でもClassiにおいても、「体調不良」のみでなく症状や体温など、できるだけ詳細にお知らせいただければ幸いです。

お願いしまあ



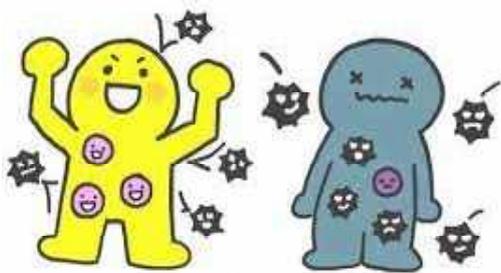
## 免疫力を高めましょう

「免疫」は細菌やウイルスから体を守ってくれます！

免疫とは「細菌やウイルス、がん細胞など身体にとって異物と認識されるものが侵入してきたとき、それを排除しようとするシステム」のことです。免疫力が下がると病気にかかりやすく、免疫力が高まると病気にも負けにくくなります。

免疫力を高めるには①バランスの良い食事を心がける②睡眠時間をしっかりとる③適度に運動をする④たくさん笑う⑤身体を温める、という4つの方法があるとされています。

学校医の横田広夫先生は、免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切だと話しています。



インフルエンザにかかりやすい人、  
かかりにくい人があるのはなぜ？

## 腸内環境を整える食品

- ①ヨーグルト (乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌)
- ②発酵食品 (納豆・キムチ・味噌・甘酒・チーズなど)
- ③海藻類 (わかめ・寒天など)
- ④果物 (キウイフルーツ・バナナなど)
- ⑤大豆製品 (豆腐・きな粉・豆乳など)
- ⑥野菜・きのこ類

## 受験生が特に気をつけたい受験期の体調管理について

大学入試の時期は、受験勉強と同じくらい体調管理が大切になってきます。せっかく立てた学習計画も、体調が万全でないと予定通りこなすことはできません。

### ①感染症対策を徹底しましょう

冬場は寒さで体温が下がり、免疫力も落ちてしまうため、通常の風邪、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス、ノロウイルスなどの感染症にも警戒が必要です。

風邪・感染症予防の基本となるのは『手洗い』です。

日頃から爪は短く切り、帰宅した時はこまめな手洗いをしましょう。

ウイルスがついた手で目や口などの粘膜に触れたり、そのまま食事をしたりすると感染リスクが高まります。(スマホにもウイルスがついているかも?)

『マスクの着用』も、感染症予防に有効です。マスクをすることで、空気感染(飛沫感染)を予防するだけでなく、ウイルスがついている手で鼻や口に触れてしまうことも予防できます。



### ②規則正しい生活リズムを心がけましょう

受験本番で実力を発揮するためには、試験が開始される朝にピークを持ってくる必要があります。そのため、受験生の皆さんには『朝型の規則正しい生活リズム』で過ごすことが推奨されています。また、就寝時間や起床時間を一定にすることで、質のよい睡眠がとれるようにもなります。夜型や不規則な生活リズムが原因で免疫力が低下し、感染症に罹患するという最悪の事態を避けるためにも、ぜひ今のうちに生活リズムを整えておきましょう！

### ③学習環境を整えましょう

暖房を使用する時に室温が高くなりすぎると、頭がぼんやりしたり、眠気におそわれたり、集中力が低下するおそれがあります。また、乾燥した部屋では、鼻や喉の粘膜も痛めやすくなるので、適度に水分補給することも大切です。『衣服で上手に体温調節をして、暖房は弱めの設定を心がける』『乾燥対策に加湿器を使用したり、換気をこまめに行う』ことで、感染症予防をかねた防寒対策ができますので、勉強中の環境について見直してみましょう！



### ④運動時のケガにも注意しましょう

体を動かすことは、リフレッシュやストレス解消になり、健康の維持にも役立ちます。勉強の小休憩や気分転換に運動をする人も多いと思いますが、運動によりケガをすることがないように、十分に注意しましょう。受験生の皆さんには、散歩やストレッチなど、体への負荷が少ない適度な運動をおすすめします。

以上、**ベストな状態で受験本番を迎えましょう！**