



令和7年1月16日 三崎高等学校 保健室

あけましておめでとうございます。

今年は巳年です。巳年は、蛇が皮を脱ぎ捨て新しい姿へと生まれ変わることから「再生」と「変革」を象徴する年であり、自分自身を変えるのにチャンス的一年です。そして、成長のためには、まずは心と体の健康が保たれていることが不可欠です。不規則な生活を送っていると、体を崩すだけでなく、イライラしやすくなったり、やる気が起きなくなったりします。また、ストレスをため込んだままにすると、気分が落ち込むだけでなく、体の不調も招きます。まずは、心と体の健康管理を行い、みさこう生一人ひとりが成長できる年にしてほしいと祈っています。

インフルエンザ流行中

対策①手洗い・うがい

ウイルスは目に見えませんが、顔や口などの体、身の回りにある物などに潜んでいます。目や鼻、口などからウイルスの侵入を防ぐために、手洗いをして体についたウイルスを除去しましょう。また、口に入ってもうがいをすることで除去することができます。こまめな手洗い・うがいを心がけましょう。手洗い後には手指消毒も併せて行いましょう。

対策②マスクの着用

症状がなくても感染している可能性があります。おしゃべりやくしゃみ・咳などで周りにうつさないようにエチケットの1つとして行ってみましょう。また、体内へのウイルスの侵入を遮断するためにもマスクの着用は有効です。

対策③規則正しい生活

ウイルスが体内に侵入しても、十分な睡眠、バランスの取れた食事などの規則正しい生活を行うことで、ウイルスに負けない抵抗力を付けることができます。



健康診断で自分の**健康状態を知る** ➔ 病院受診で**早期治療** はできましたか？



冬休み前に受診勧告書を配布しました。治療が遅れば遅れるほどお金と時間がかかります。受診した人は、担任の先生に受診報告書を提出してください。

子供医療費受給者証が使える(無料で受診できる)のは高校生までです!