

ほけんだより1月

令和6年度
三高等学校
保健室

2025年
巳年
ぐっすり眠って
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。



睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

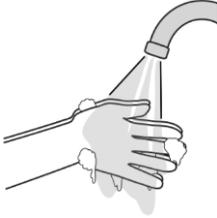
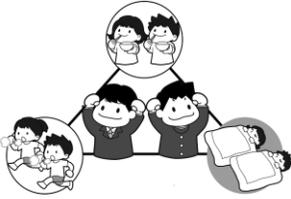
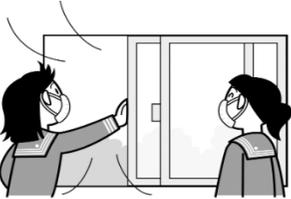
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



インフルエンザ注意報発令！！

12月5日、広島県内全域に「インフルエンザ注意報」が発令されました。今シーズンは例年に比べて早い注意報発令となっています。インフルエンザは予防できる病気です。自分ばかりから大丈夫と気を抜かず、みんなで予防することが大切です。自分のために、受験に向けて頑張っている3年生のために予防しましょう。

<p>こまめな手洗い</p>  <p>帰宅時に限らず、こまめに流水と石けんで手洗いを！</p>	<p>睡眠と食事</p>  <p>睡眠をしっかりとり、偏食せずバランスの取れた食事を！</p>	<p>咳エチケット</p>  <p>咳・くしゃみをする際はマスクやハンカチ等で口や鼻を押さえましょう</p>
<p>人混みはなるべく避けよう</p>  <p>人が集まる場所への不要な外出は避け、人混みに入る際はマスクを着用しましょう</p>	<p>換気と加湿</p>  <p>室内は加湿器などで適度な湿度を保ち、こまめに換気しましょう</p>	<p>予防接種</p> <p>インフルエンザの予防接種ははやめに受けよう</p>  <p>ワクチンを接種することで発症する可能性を低くし、発症しても重症化を防ぐことができます</p>

1月24日～30日は“全国学校給食週間”

日本の学校給食は、明治22年に貧しく給食を準備できない子どもたちのために、無償で提供されたのが始まりだと言われています。その後、戦争で一時中断しましたが、戦後、アメリカから給食用物資の寄贈を受けて再開され、12月24日に物資の提供式が行われました。そして冬休みと重ならないように1月24日からを“全国学校給食週間”としました。

今ではコンビニやスーパーなどで手軽に食品を買うことが出来ます。自分の身体は自分が食べたものでつくられています。栄養バランスのとれた食事や、旬の食材・地域の伝統的な食事を心がけ、食を楽しみながら丈夫な体をつくりましょう。

1月の旬の食材は・ぶり・たら・小松菜・白菜です。季節ごとの食材は栄養価が高く、免疫力を高める作用があります。旬の食材を食べて一年を通して元気に過ごしましょう。



新年の目標を決めました！！



保健美化委員が各学級に声掛けをし、全生徒が来年の目標や意気込みを絵馬に書きました。3学期は次のステップへの準備期間です。「健康第一！」暖かな風が吹く春に向けて、体調を整え、目標達成を目指しましょう。

1月のSC来校日は10日（金）、24日（金）です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が日程を調整します。