



令和8年10月1日

保健室 10月号



現場実習、おつかれさまでした！いつもと違う環境で頑張った分、気づかないうちに疲れが

たまっているかもしれません。疲れがたまると、体の抵抗力が低下し、感染症にもかかりや

すくなります。北海道では、今年は例年より早くインフルエンザの流行が始まっているほか、

新型コロナウイルス感染症や手足口病もみられています。まずはしっかり疲れを取り、バラン

スのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。手洗いや換気などの感染対策も忘れずにしまし

ょう。しっかり体調を整えて、元気に学校生活を送りましょう！



手洗い

外から帰ったとき、
食事の前後など
こまめに洗おう。



換気

教室や部屋の窓を
開けて、
空気を入れかえよう。



体調不良のときはマスクをする

せきやのどの痛みなど、
体調がすぐれないときは
マスクをつけよう。



規則正しい生活

バランスのよい食事、
適度な運動、
十分な睡眠をとうろう。

みんなでできることを続けて、元気に過ごしましょう！



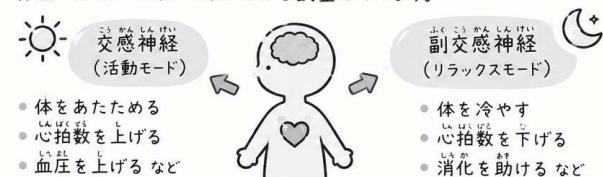
寒暖差があると...

気温の変化に合わせて、
体温を一定に保つために
「自律神経」がフル稼働します。

でも、寒暖差が大きいと
この調節がうまくいかず、
体に負担がかかってしまうことも...
それが、だるさや頭痛、めまいなどの
不調につながる場合があります。

自律神経ってなに？

私たちの体を、知らないうちに24時間
コントロールしてくれている神経です。
「交感神経」と「副交感神経」がバランスをとって、
体温・血圧・心拍・消化などを調整しています。



こんな不調が出やすいよ



だるさ・疲れやすい



頭痛



めまい



胃の不調



冷え

こんなことを意識してみよう！

おすすめ /



脱ぎ着しやすい
服装で調節する



しっかり
睡眠をとる



バランスのよい
食事をとる



こまめに
水分をとる



好きなことをして
リラックスする

スクールカウンセラー来校日時のお知らせ

10月は、10月14日（水）13時30分～15時30分に来校します。

お話ししたい生徒は10月7日（水）までに保健室前ポストに希望用紙を入れるか、保健室に声をかけてください。