

ほけんだよい

令和8年1月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

3学期が始まりました。2学期末は、インフルエンザの流行により学級閉鎖の措置が執られました。冬季は、インフルエンザウイルスやノロウイルスなどウイルスによる感染症が流行しやすい季節です。引き続き、手洗いなど基本的な感染症対策を実践してください。

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと



☆心の調子はいかがですか？

新年を迎えて気持ちも新たに頑張ろうと思っている人、
冬休みで生活リズムを崩して、気持ちもモヤモヤしている人、
なんとなく不安があったり、困っていたりする人、
その気持ち、話してみませんか？ 保健室、相談室で待っています。

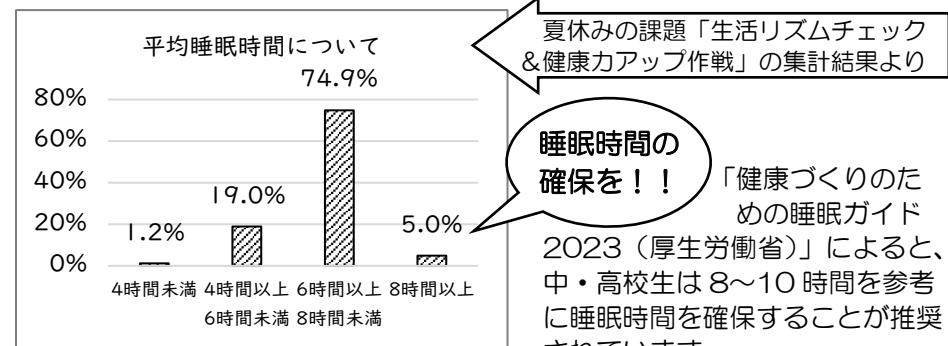
【スクールカウンセラー 来校日】

1/9（金）・1/23（金）・2/12（木）・2/20（金）

※希望する場合は、担任もしくは教育相談の先生に申し出てください。

☆学校保健委員会が開かれました

令和7年12月3日（水）に、学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方とPTA家庭教育研修部の保護者の方に御参加いただき、健康診断結果や保健室利用状況、生活習慣の様子から、阿波高生の健康課題について話し合いました。



睡眠時間の確保を！！

「健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）」によると、中・高校生は8~10時間を参考に睡眠時間を確保することが推奨されています。

✿～～～ 学校三師の先生方から指導いただいたこと ～～～✿

インフルエンザが流行している。
ワクチンで重症化予防を。
2歳以上19歳未満は、注射より
痛みの少ない経鼻弱毒性生インフル
エンザワクチンもあるので、小児科
の医師に相談を。

歯周疾患が増えている。
定期検診や早期治療を。
間食は、だらだら食べずに時間を
決めて。寝る前の歯みがきが重要。

セルフケア（歯みがき）と合わせ
て、プロケア（定期検診）が重要。
むし歯になってから歯科医院に行
くのでは遅い。定期検診を受けてい
るほうが医療費の面でもよい。

高校生は自分で考える力がある。
自分でコントロールする力がある。
意識することが大事。

アレルギー性鼻炎の生徒が多い。
鼻呼吸ができず口呼吸になってしま
ると、睡眠障害になりやすい。

アレルギー性鼻炎の場合、睡眠時
間×0.7が、脳が休んでいる実質の
睡眠時間と考えてよい。
8~9時間以上の睡眠確保を。

頸の症状を訴える生徒が多い。
机に突っ伏した姿勢で寝るなど、
決まった方向に傾いて寝ると、頸に
負担がかかる。姿勢に気をつけて。

受験時にインフルエンザにから
ないように。自由診療にはなるが、
タミフルを予防的に処方してもらえ
ることもあるので、医師に相談を。

将来への目標を持って生活するこ
とが大事。スマホの使い方もよく考
えて。

出典：健康教室（東山書房）