



ほけんだより

尾道南高等学校
保健室
令和8年1月号

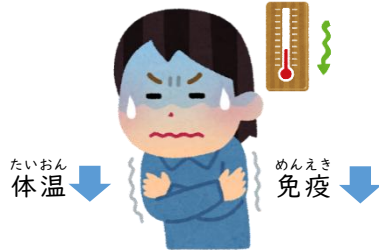
新年、あけましておめでとうございます。良い年末年始を過ごせましたか？3学期は、進級・進学や新生活の「準備のための0学期」とも言われます。長期休みの後はすぐには調子が戻らないかもしれませんが、4月に向けて、寒さや感染症に負けない健康管理を意識してみましょう！

1月の保健目標

冬の健康管理をする

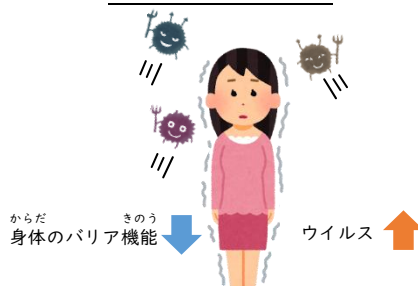
どうして冬は、体調を崩しやすいの？

理由①気温の低下



身体が冷えると血流が悪くなり、免疫力が低下します。

理由②空気の乾燥



乾燥しているとウイルスは浮き上がりやすくなり、皮膚や粘膜のバリア機能も低下します。

理由③運動不足や生活リズムの乱れ



運動不足や睡眠不足、乱れた食生活は免疫力を低下させます。

下にかかれている5つの対策を心がけてみよう！



手洗い・うがい



十分な睡眠・食事、適度な運動



重ね着で保温



こまめな換気



室内の湿度を50～60%に



濡れたタオルを室内に干したり、水の入ったコップを置くだけでも効果があります。

こんな時は無理をしない！

発熱がある/咳が出て、喉が痛い/強いだるさが続く

無理に登校したり、アルバイトに行ったりせずに、早めに休養をとりましょう。
学校を休む場合には必ず連絡をして、必要に応じて医療機関を受診してください。

2月のほけんだよりのイラスト募集中！

テーマは「心の健康管理をする」です。