

# ほけんだより

1

鳴門高等学校 保健厚生課  
掲示用



2025年のスタートです！今年1年の目標は決めましたか？目標を持つことで1年の過ごし方は大きく変わると思います。今年もみなさんがたくさんの出会いや経験を経て、大きく成長できる1年となるように願っています。みなさんがココロもカラダも健康に過ごせる、素晴らしい1年になりますように。

## 共通テスト、一般選抜、 一般入学試験を受験する人へ

本番まで残りわずかですね。全力を発揮するためには健康第一です！自分を信じて、体調万全で、本番を迎えましょう。

**がんばれ！鳴高生！**



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

**量**



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

**質**



やっている人は多くですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げることになります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

**リズム**



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

## ココロとカラダのケアを忘れずに

長期休み明けは、自分のココロとカラダを見つめる良い機会でもあります。感染症予防対策とともに、ココロとカラダのメンテナンスも行いましょう。



一人で悩まず、家族や友人、先生などに話してみるのも、自分を守る一つの手段ですよ。

## 呼吸法で気分を スッキリさせよう！

ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがち…。心地よいと感じる範囲で呼吸法をやってみましょう！

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める。
- ② 吸った時の2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く。



## 出席停止書類について

インフルエンザや新型コロナウイルス等、学校保健安全法施行規則より、学校において予防すべき感染症の種類と出席停止期間が定められています。十分な療養と集団感染を予防するためにも、出席停止期間を守りましょう。

登校再開後、担任から**出席停止届**を受け取り、提出してください。インフルエンザ・新型コロナウイルスは、罹患したことが確認できるもの(診療明細書、処方薬の袋、薬剤処方箋、抗原抗体検査結果等)の添付が必要です。必ず保管しておいてください。

③ 料金が発生する診断書は、必要ありません。

## 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて



登下校時や部活動中等の学校管理下でケガをして医療機関にかかった人は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの医療費給付の申請ができます。冬休み期間も対象です。希望する人は、必要書類の説明をするので、保健室にきてください。

④ 3年次生は卒業前のため、1・2月中に、申し出・書類提出にご協力ください。