

# 敦賀気比保健だより

令和7年1月号 保健室

新しい1年が始まりました。この1年がみなさんにとって素敵な年になることを願っています。3学期は短いですが、学年の締めくくりの重要な時期です。加えて、厳しい寒さやインフルエンザ、胃腸炎などの感染症も多い季節。まだ冬休みの睡眠サイクルから抜け出せていなかったり、受験勉強で睡眠不足が続いていたりする人は要注意。自分の睡眠を再度見直して1年のよいスタートを切りましょう！



かぜ、インフルエンザ、新型コロナ、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎…重要なのは感染しても負けない体づくりです。「病は気から」ということわざがありますが、まんざら嘘でもなさそうです。「笑い」や「ポジティブな気持ち」が免疫効果を高めることが知られています。明るい気持ちで、病気知らずの一年にしましょう！



- ★マスクを正しくつけましょう。①鼻と口を覆う②鼻の付け根あたりでマスクを少し内側に折り、密着させる（こうすると、眼鏡も曇りにくい）③毎日交換する！ マスクは自分で用意してくださいね。
- ★女子の皆さんに！とても寒そうなのが気になります。いくら若いといっても、体を冷やすのは万病のもと。美容にもよくありません。3学期は素足に短い靴下はやめて、タイツにしませんか？

☆お知らせその1 インフルエンザ等出席停止となる感染症について、家族が感染していても登校可能。自分が感染していなければ登校してください。出席停止にはならないので注意！

☆お知らせその2 身体計測を実施します。（中学）（高校3年）  
期日：1月9日（木）～21日（火）の予定 詳細は教室掲示する要項を確認してください。  
高1，高2については3月の総合身体計測まで待ってね。それまでに希望があれば保健室で測定できます。

☆お知らせその3 歯の治療済み証明書を提出してください。（全校）  
福井県の調査締め切り日：1月14日（火）できるだけ、この日までに治療を済ませましょう。  
治療がまだの人に個別に確認します。呼び出しますので、必ず来てください。

☆お知らせその4 冬休み中にケガをして病院で治療を受けた人は医療給付の手続きを。  
部活中、補習や部活のための登下校中、寮、補習中の休憩時間など学校で起きたケガは医療費が戻ってくる場合があります。 詳細は保健室で説明します。心あたりのある人は一度、来室を。