



# たんぽぽ

令和7年度 第1号

未来高等学校・河原調理専門学校

保健室

2025年度が始まりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちの間で揺れ動いている人など様々だと思います。焦らず自分のペースで新しい生活をスタートさせてください。

今年度から養護教諭が5名体制で、皆さんの心と身体の健康作りのお手伝いをするようになりました。本校と宇和島会場担当は、村田、門屋、二宮、片桐です。今年度からは、今治会場に渡部が加わりました。よろしくお願いします。

これからも保健だよりを通じて、皆さんが健康に過ごすために役立つ情報を紹介していきますので、読んでくださいね。

皆さんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。まずは、体調を整えて健康第一でスタートしましょう。



## 自分の健康を守れるのは自分だけ ➡ 体調不良は体からの声です！



春は過ごしやすいイメージがありますが、寒暖差や生活が変化するこの時期は体の機能をコントロールする自律神経が乱れ、体調を崩しやすくなったりもします。

最近なんとなく調子が悪いな、疲れているなど感じている人は、まずは意識して生活リズムを整えてみましょう。健康は、毎日の積み重ねが大切です。

☑ 毎日同じ時間に起きる

☑ 適度に運動する

☑ 三食、バランスよく食べる

☑ 睡眠をしっかりとる



毎日元気に過ごすためには、生活リズムが大切です。新生活が始まった今が生活リズムを整えるきっかけ、生活リズムを身に付けるチャンスです。

## 感染症にかからないために・・・手洗い、消毒、換気をしっかりと

下記の感染症については「学校保健安全法」に基づき出席停止となります。病院で下記の感染症と診断を受けた場合は、担任を通じて学校に連絡してください。



↓  
コロナ感染症・インフルエンザ・百日咳・麻疹（はしか）・流行性耳下腺炎・風しん・水痘  
咽頭結膜・結核・髄膜炎菌性髄膜炎・コレラ・細菌性赤痢腸管出血性大腸菌感染症・腸チフス  
パラチフス・流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・その他感染症



## 自転車に乗る時には、ヘルメットを着用しよう！！

ヘルメットの着用が義務付けされてから、4年目を迎えました。皆さんは、命を守るためにヘルメットの着用ができていますか？

**乗車時には交通ルールやマナーを守って、自他の命を大切にしよう** ♡

※ 登下校中や学校管理下でけがをした場合には、学校に届け出をしてください。

心も体も健康で充実した一年にしていきましょう！