

# ほけんだより 4月

令和7年4月  
富岡実業高校 保健室

新しい1年がスタートします。

新しいクラスや友だちなど、環境の変化は楽しみや期待と同じくらい不安もあり、自分で気づかないうちに疲れが溜まって思わぬけがや病気、体調不良につながる場合があります。

早めに生活リズムを安定させ、無理なく過ごせるよう健康管理に注意してください。



## 感染症対策について

新しい学校生活が始まります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症の予防について、改めて各自で意識していきましょう。

○登校する際は健康観察を行い、発熱などのかぜ症状がある場合は、無理をせず自宅待機をしてください。（その際は学校に連絡してください）

○日頃から、睡眠や食事を十分に取り、体調をととのえておきましょう。



\*保健室は薬局や病院ではありません。

薬は各自で責任を持って用意・管理する。

\*保健室に入る時にはノックと挨拶をしっかりとる。『挨拶は基本です!』

\*保健室で借りた物は、次の人のことを考え、早めに返却する。

## 緊張・不安で寝付けないあなたへ



**高** 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思いついて寝れない! という夜もあるでしょう。

誰かに相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂のタイミングに注目

眠る1~2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるとついSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



裏面は健康診断の予定です