



1月号  
登米総合産業高校  
保健室

冬休みが明け、2週間が経過しましたが、学校生活に合わせた生活リズムに戻すことはできたでしょうか。今年  
は卯年ですね。皆さんにとって飛躍の1年になることを祈っています。

### 3年ぶりの「インフルエンザ流行期」突入

今月6日、宮城県はインフルエンザ流行期に入ったことを公表しました。感染者数は、新型コロナウイルス流行前と比較すると少ないものの、昨年と比べると大幅に増加しています。今後、さらに増加する可能性もあるので、引き続き感染予防対策を徹底していきましょう。

# 寒くても換気しよう



換気をしないと…!

#### 体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



#### 感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



#### アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



## 換気のポイントは “空気の流れ”



短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

## ラストスパート、応援しています！

3年福祉科の皆さんは、今週末に介護福祉士国家試験、3年生は来週から高校生活最後の考査、1・2年生は来月に今年度最後の考査があり、その他各種検定もありますね。試験当日に万全の状態での臨むことができるように正しい生活習慣を意識し、体調管理に努めましょう。健闘をお祈りしています。

### 試験前ミステリー 「なぜか部屋の掃除をしたくなる…」



**試** 験前に部屋の掃除をしたくなるあなたは、試験前特有の“怪奇現象”に遭遇しているのかもしれない…。

この“怪奇現象”は、心理学で「セルフ・ハンディキャッピング」と呼ばれます。試験で良い点が取れるか自信がない時などに、掃除をすることで「十分な準備ができなかったから」と、自分を守る言い訳を作るのです。

もし試験前に部屋を掃除したくなったら、「自信がないんだな」と自分を客観的に見つめてみてください。自覚できると、意外とすんなり勉強を始められたりするものです。

受験生はラストスパート！

“怪奇現象”に陥ることなく、しっかり準備しましょう。  
疲れているときは、無理せず休んでください。



## 12月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	18	28	9	11	11	29	38	68	106
外科	3	3	5	2	10	2	18	7	25
相談	0	2	0	0	0	3	0	5	5
計	21	33	14	13	21	34	56	80	136

3年生の利用者数が減少しました。卒業が近づいてきた3年生の皆さんも、1・2年生の皆さんも、高校生のうちに自己管理能力を身に付けておきましょう。



## カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

**【1月24日(火)】【2月7日(火)】【2月14日(火)】**

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、又は保健室までお知らせください。



## スポーツ振興センターの手続きを忘れずによろしくお願いします

学校管理下で怪我をして病院を受診した際には、スポーツ振興センターへ申請することで災害共済給付金を受け取ることができます。(医療費総額 5000 円以上のものに限りです。) 申請を希望する場合には保健室で手続きを行い、病院から受け取った書類を提出してください。3年生は卒業前に手続きを済ませてもらえると助かります。よろしくお願いします。