



げんき4月号



唐津工業高校 保健室 2026

新入生の皆さん、唐津工業高校へようこそ！！

高校の雰囲気になれず、「中学校に戻りたい」と思っている人も多いのではないのでしょうか。ただ、初めはみんなそうです。一日でも早く高校生活に慣れて充実した毎日を送れますように、保健室から応援しています☺

上級生のみなさん、高校生活はあっという間に過ぎてしまいます。一日、一日を丁寧に大切に、就職・進学に向けて勉強や部活動により一層励みましょう！！

さて、この保健だよりは、みなさんが高校生らしくいつも元気に輝いてほしいという願いを込めて「げんき」と名付け、心身の健康に関する情報を掲載していきます。必ず目を通して、保護者さんにも見せてください。学校HPにも掲載しています。



「健康」がいちばん！～健康の基本は「生活習慣」から～☺

STEP1

**1日3回の食事リズムから
健やかな生活リズムを作る**

朝食は「体のスイッチ」
食事で体のエネルギー補給を行っている

STEP2

**主食・主菜・副菜が基本！
食事のバランスを考えて
食べよう**



育ち盛りのまさに今の
食事がとても大切

STEP3

**24時までには就寝し、
6～8時間の睡眠を確保
しよう**



「寝る子は育つ」は科学的根拠に基づいている

STEP4

**ゆっくりと入浴し、心も
体もリフレッシュしよう**



入浴は健康効果がいっぱい！

STEP5

**有酸素運動(水泳・ジョギ
ング・ウォーキング・踏み台
昇降等)を取り入れよう**

高校生のうちから、毎日続けよう！

STEP6

**適正体重(身長(m)×
身長(m)×22)を知り、
食べ過ぎや食事抜きに
注意しよう**

身長 170 cmだと $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$ kg



～食のトビラ～

私達の体は、「食べたもの」によって作られています。
 育ち盛りのこの時期「食」は大変重要です。
 親任せにせず「食」について、知ってほしいという思い
 から、食にまつわる情報を伝えていきます！



高校生の野菜摂取量が足りてない！？毎日、野菜を食べよう！！

野菜摂取目標量 1日 350g！

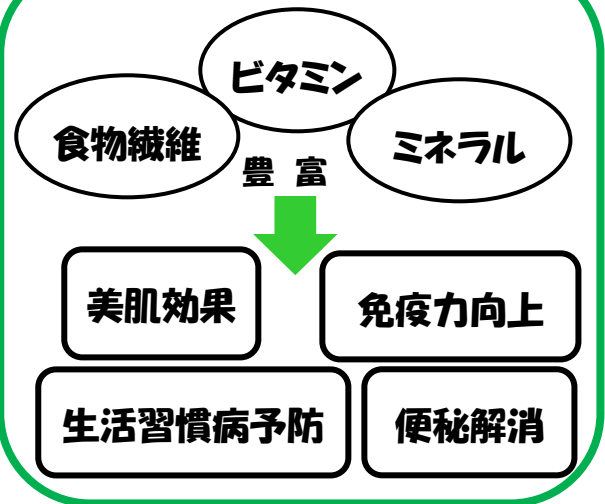
●生野菜なら両手3杯分



●加熱すれば片手3杯分



野菜は……



急増する「はしか（麻疹）」に要注意

気になるニュース



どんな病気？

麻疹は、麻疹ウイルスによる急性ウイルス感染症。空気感染し、感染力は感染症の中でも最強クラス。免疫のない人は、どんなに広い場所でも感染する危険性あり。



今後の対応は？

- ① 麻疹の発生動向に気を付ける。
- ② 予防接種歴を確認しておく。
- ③ 予防接種歴がない・不明の場合は予防接種を検討する。



潜伏期間は？

感染から 10～12 日



どんな症状？

- ・ 38℃前後の発熱
- ・ 強い咳、鼻水、結膜炎(充血、目やに等)
- ・ 頬の内側に白い斑点(コプリック斑)が出現



- ・ 一度下りかけた熱が再び 39℃以上の高熱に上昇
- ・ 耳の後ろ、首、顔から赤い発疹が全身に広がる