



令和7年 1月
唐津青翔高等学校 保健室

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

今年のもくひょうは？



感染症、流行してます！！

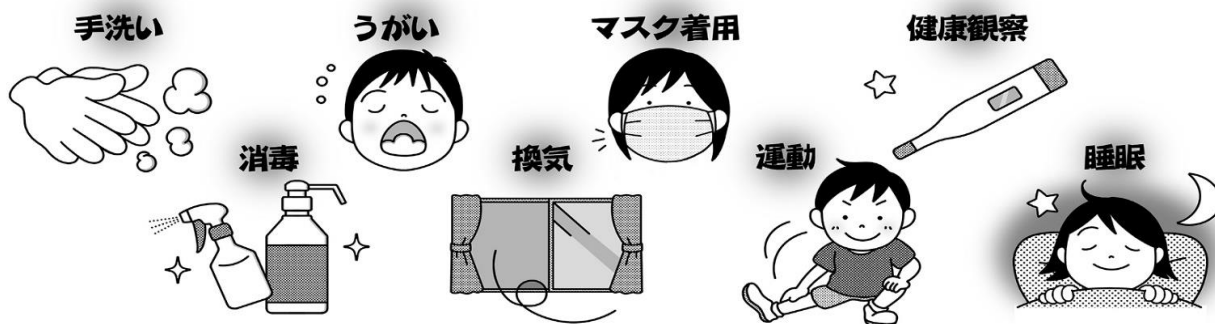
コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです



保護者の方へ

出席停止となる感染症を発症した場合は、「出席停止報告書」と「処方箋のコピー」を提出していただく必要があります。「出席停止報告書」は保健室にあるので、出席停止が明けた際に保健室より生徒本人にお渡しします。保護者様が記入し、提出をよろしくお願いいたします。

教室棟のトイレが新しくなりました♪

みなさん、新しいトイレはいかがですか？とっても綺麗で広いトイレになりましたね！

トイレの改修工事にはたくさんの人が関わっています。特に、事務室の先生方が何度も打ち合わせをして長い時間をかけて準備をされてきました。感謝の気持ちを伝えるとともに、綺麗な状態を保つことで恩返しをしていきましょう！

そして、新しく始めてほしいことがあります。それは…

昼食後の

歯みがき！

洗面台が広くなりました！チャンスです！歯磨きセットをもってきて昼食後の歯磨き習慣をつけましょう！

ちなみに、歯科受診の勧めを渡した生徒 54 名中、受診をした生徒はたった 11 名です。（R7.1.9 時点）冬休みの間に受診をした生徒は保健室に報告にきてくださいね。まだの人はすぐに受診しましょう！



お口の中のケアで
感染リスクが10分の1!?



2枚の絵を
見比べて

7つのちがいを探そう！



答え…中央の女の子のおさげ髪/左の女の子のワンピース/左の女の子の赤い靴/時計の時刻/右奥の木/右の男の子の左目/右の男の子のバックのロゴマーク