



佐賀工業高等学校・定時制
保健厚生部
令和7年12月

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りに行いましょう。

一方で、冬だからこそ楽しめるものもあります。たとえば、夜空に輝く星は冬のほうが綺麗に見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食べ物も寒い日に食べるとよりおいしく感じますよね。ぜひ冬ならではの楽しみ方も探してみてください。

～心肺蘇生・AED 講習～
11月10日（月）



講師：佐賀広域消防局 西分署の方々

道で倒れた人を発見した時、突然、身近な家族や大切な友達が意識を無くした時、私たちは何ができるのか。人の命を救うためにどう動いたら良いのか。いざ傷病者を目の前にしたとき、落ち着いて救命処置を行うためには、訓練をしておくことが大切です。

緊張した空気の中でみなさんは、実技体験を交えて、一次救命処置の方法を真剣に学ぶことができました。



万が一に備えて、本校のAED・担架・車椅子の設置場所をもう一度確認しておきましょう。

AED 2台→ 事務室受付窓口の右側
プール北側渡り廊下冷水器横
担架 2台→ 保健室前出入口右側の専用ボックス
プール北側渡り廊下冷水器横
車椅子 1台→ 保健室南側出入り口



車椅子



免疫力チェック!



規則正しい生活は免疫力を高め、感染症から守ってくれます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

風邪に負けないカラダをつくろう



- ストレスを感じている
- 食欲がない
- あまり運動をしない
- 野菜をあまり食べない
- 体温が36.5度以下
- 寝不足が続いている
- 最近あまり笑っていない
- 風邪を引きやすい
- 入浴はシャワーのみ
- あまり外出したくない

0~2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう！

3~6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

7~10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善ていきましょう。

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なものです。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手くいかなくなることがあります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

- 1日30分を目安に日光を意識的に浴びるようしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14~16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

12月1日は世界エイズデー



「世界エイズデー」は、世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO（世界保健機関）が1988年に制定したものです。毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

現在、治療法の進歩によって、エイズは発症を抑えることができ、HIVに感染していない人と同様の生活を送ることができると考えられています。HIV検査は、全国の保健所や自治体の特設検査施設で、無料・匿名（名前は必要なし）で受けられます。

エイズに関する正しい知識をもち、エイズの広がりを予防しましょう。



～お知らせ～

対象者の人に4回目の受診勧告書を担任の先生を通して三者面談時に配布してもらいます。受診勧告書を受け取った人は冬季休業中に受診をお願いします。受診したら、受診結果連絡票を保健室まで提出してください。

12月の予定

○防災避難訓練

12月8日（月） 4限目（LHR）