



一年の締めくくりは、健康第一で

街のイルミネーションが灯り始め、12月ならではの空気を感じる季節になりました。楽しみが増える一方で、体調を崩しやすいのもこの時期の特徴です。最近、朝スッキリ起きていますか？ 食欲や集中力に変化はありませんか？ ちょっとしたサインを見逃さず、早めに身体のケアをしましょう。手洗い・うがい、そして十分な睡眠を心がけて、元気に一年を締めくくりましょう。

Lecture

性に関する講演会

1年生は11月5日（水）、2年生は11月7日（金）に性に関する講演会を実施しました。月経のしくみ、婦人科受診の目安、泌尿器科受診の目安、性交のメリット・デメリット・デートDVなどの内容を専門家からお話いただきました。講演会の中で1年生は生理用品、2年生はコンドームを配付し、使用方法を学びました。

1年生感想

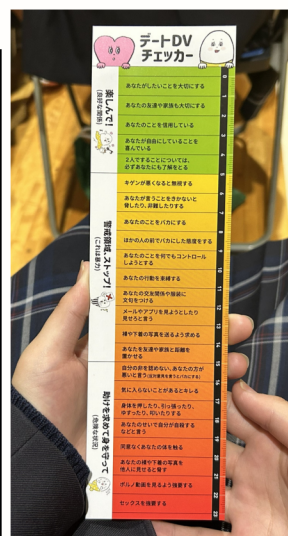
人に聞きづらいことを詳しく説明してくださって、わかりやすかったです。
1年男子

自分の将来をしっかりと考えれたのが良かった。
1年男子

苦手な内容だったけど、絵だったから大丈夫だった。
1年女子

知識が深まった。生理のことを知れて、これから寄り添ってあげれるなと思いました。
1年男子

今後付き合う人が危ない人やった時に、盲目にならないようにしっかり覚えておこうと思った。
1年女子



デートDVチェッカー

2年生感想

いい意味で踏み込んでいて普段聞けない大切な話が聞けた
2年女子

コンドームを実際に触ることができて、分かりやすかったです。
2年男子

当たり前になっていることが相手からするとデートDVになっているかもしれないから、気をつけていきたい。
2年男子

お互いの同意を得ることが大事だということを知れた。
2年女子

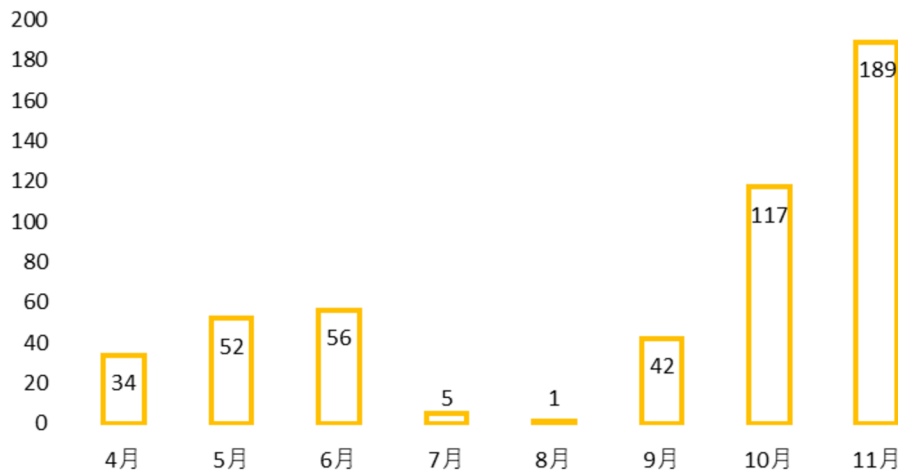
常に対等な関係を築くことが大切だと思った。
2年男子

知らなかったことや、間違えて覚えていたりしたことがあったのでそういうところを知れてよかった。
2年男子

風邪症状での来室が増えています！

寒さが厳しくなるにつれて、風邪をひいて保健室に来室する人が増えています。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。

風邪症状での来室者数



免疫力チェック

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

3つ以上チェックがついた人は生活習慣が乱れている可能性があります。チェックがついた項目のうち、取り組みやすい項目から改善し、風邪に負けない身体を作りましょう！

inspection

インフルエンザの検査はいつ行くのがいいの？

▶ **検査 時期** 発症後12時間～24時間

▶ **理 由** 早すぎるとウィルスの増殖が不十分な為、正しい結果が出ないことがあります。ウィルスが体内で増えて、検査で確認できるようになるのを待つ必要があります。



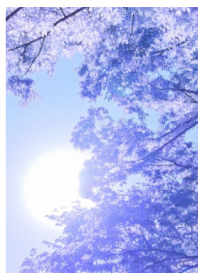
▶ **注 意 点** 時間が経てば経つほどよいという訳ではありません。

インフルエンザの場合は治療薬を発症後48時間以内に使用する必要があるため、遅くても発熱した翌日には病院を受診するようにしましょう。

inspection

冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じる時、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なると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いかなくなることがあるのです。



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にしましょう。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。

保健室からのお知らせ

1

日本スポーツ振興センター
災害共済給付金の申請について

学校や部活動でけがをし、病院を受診した場合、スポーツ振興センター災害共済給付金の申請を行うことができます。申請を行う人は保健室までご連絡ください。**3年生は卒業が近づいてきていますので、まだ書類を申請できていない場合は早急にご提出ください。**また、3年生で在学中にけがをし、卒業後令和8年4月以降も病院受診を継続する場合は、必要な手続きがありますので保健室までご連絡ください。

2

健康診断で病院受診をすすめられた人



1学期の健康診断で「病院受診のすすめ」のプリントをもらった人は、時間のある冬休みに病院を受診するようにしましょう。病院は年末年始の期間は、休診になるので、早めに予約・受診をしましょう。

3

健康相談の実施について



学校医による健康相談を実施します。「心疾患で運動制限があるため、行事の参加について相談したい」、「体調不良があるが、病院を受診するべきかどうか迷っている」など、身体面で気になることを相談することができます。修学旅行、日常の学校生活などにおいて、心配なことや相談したいことがある方はこの機会を是非ご活用ください。健康相談を希望する方は以下のURLから申し込みを行ってください。

日時：2026年1月14日（水）15：10～（放課後）

場所：学校

申し込み方法：右に記載のURLから申し込み

申し込み期限：2026年1月9日（金）

備考：基本的には生徒本人、学校医、養護教諭の3者で実施しますが、保護者同席も可能です。



←健康相談申し込みはこちら

4

年末年始に
病院受診が必要な場合の対応について

年末年始は病院が休診になることが多いです。かかりつけ医や家の近くの病院が休診している際に体調を崩したり、大きなけがをした場合、以下のサービスを活用すると便利です。

▶救急安心センターひょうご（短縮ダイヤル：#7119／直通ダイヤル：078-331-7119）

「救急車を呼ぶべきか」、「どの医療機関をいつ受診すればよいか」など、24時間365日、相談料無料で看護師または救急救命士に相談することができます（通話料自己負担）。



▶こうべ救急医療ネット[Ko+MeT]

神戸市内の休日・夜間に診療している医療機関を探すためのウェブサイトです。

住んでいる地域と受診したい診療科から受診できる医療機関をさがすことができます。

こうべ救急医療ネット
[Ko+MeT]