

健康第一!

ほけんだより



福智高校 保健部 2026年1月



左馬 (ひだりうま)

左馬は一見すると「馬」の字を左右反転させた単なる文字遊びのようですが、古くから縁起物としてさまざまな意味が込められてきました。「馬(うま)」を左から読むと「まう=(舞う)」に通じることから「福を舞い込む」とされています。

色々とうまくいかないこともあるかもしれませんが、まずは健康に過ごせるように、心と体を整えてスタートしましょう!



冬の感染症に気をつけて!

インフルエンザ

風邪

ノロウイルス

冬は空気が乾燥することでウイルスが活発になるため、さまざまな感染症が流行する季節です。さらには、暖房器具の使用で、窓を開けずに部屋を閉め切ってしまうことが多いため、換気がよくされない状況にあります。

感染予防の基本は、「手洗い」「咳エチケット」です。こまめな水分補給も喉を潤す効果があります。そして熱や咳などの「症状がある時は自宅で過ごす」こと。周囲への感染を防ぐ行動も必要です。

免疫力チェック!

風邪に負けないカラダをつくろう



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。

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ストレスを感じている | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> あまり運動をしない | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 体温が36.5度以下 | <input type="checkbox"/> 寝不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 最近あまり笑っていない | <input type="checkbox"/> 風邪を引きやすい |
| <input type="checkbox"/> 入浴はシャワーのみ | <input type="checkbox"/> 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していきましょう。



福智で献血 ~いのちのリレー~

12月4日(木)に学校献血を実施しました。11月に3年生に対して献血セミナーを開催し、今年は2年生男子4名、3年生31名、教職員8名の合計43名のみなさんから献血のご協力をいただきました。

和やかな雰囲気笑顔がよく見られ、スタッフの方に元気よく挨拶をする姿が印象的でした。中には、献血ができずに悔しがる生徒もおり、人の役に立ちたいと強く思う心が感じ取られる場面でした。今年は献血に協力いただいた方が昨年よりも多く、手を挙げてくれたみなさんの温かい気持ちに感謝です。お世話になりました赤十字血液センター北九州事業所様、また田川ライオンズクラブ様、ありがとうございました。



福智高校での献血は今年で47回目!!
みなさんの温かいご協力ありがとうございます!!



「コンタクト空ケース回収、ご協力ありがとうございます!」



12月に各クラスで集まったケースを回収し、5月から集めたコンタクトの空ケースは、なんと3.5kg!! 思っていた以上にたくさん集まっています!! 今年度中に、コンタクトのアイシティさんに持って行く予定です。今後もまたよろしく願いいたします!!



保健委員会より

