

ほけんだより



大阪府立
寝屋川高等学校
保健室

明けましておめでとうございます。

今年は十干と十二支の組み合わせによると丙午と言われる年になります。昔は、「丙午年生まれ的女性は気性が激しく、夫を不幸にする」という迷信を信じる人が多く、前回の 1966 年は出生数が前年に比べて 25%も減少するという現象も起きました。この迷信は人形浄瑠璃や歌舞伎の演目でよく知られる「八百屋お七」の物語に由来すると言われています。悪いイメージがクローズアップされがちですが、躍動する午に陽の火を意味する丙が重なる丙午はエネルギーが高まる年ともいわれています。2026 年がみなさんにとって思い描く未来に向かって躍進する一年になりますよう、健康・安全面で今年も保健室はみなさんをサポートします。



★★★ 今月の健康目標 「**体**も**心**も**元気**な1年にしよう」 ★★★

うま 馬く 休もう

勉強の合間のリフレッシュ!



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて
頭と体をリセット
しましょう

★★★ 防災通信 居安思危⑨「1/17は防災とボランティアの日」 ★★★

災害のとき
自分
に
で
き
る
こ
と

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓
- 物資などを運ぶ
- など



この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

冷えは
万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない

免疫力の低下



災害給付の手続きを忘れずに!

学校でのケガで受診...

医療費の申請はお済みですか?



申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉