

保健だより 2月



2026年2月
大阪学院大学高等学校
保健部

2月に入り、冬の寒さもピークを迎えています。

グラウンドや体育館では元気に活動する姿がたくさん見られます。それぞれのフィールドで頑張るみなさんの姿はとても頼もしいです。体調を崩しやすいこの時期こそ、生活リズムを整えることが大切です。しっかり寝て、バランスよく食べ、適度に身体を動かしましょう。

春はもうすぐそこ。今の頑張りが次のステップアップにつながっていくとよいですね。



手洗いは、大切な人を守る
第一歩♪

あとひと踏ん張り！

受験生のみなさんへ



今年も受験の日が近づいてきましたね。

しっかり休息はとれていますか？ 睡眠時間を大幅に削っては
いませんか？ 体を動かしていなくても、集中して勉強するだけで
脳はかなりエネルギーを使っています。できるだけ十分な睡眠を
確保して心と体の調子を整えていきましょう。



冬の感染症 予防クイズ

Q1

感染症を予防するために大切なことは？ 次の中から選んでね。(答えは1つとは限りません)

①こまめに
手洗いをする



②部屋の空気を
入れかえる



③感染症が流行っ
ているときは、
マスクをつける



A1

全部

①～③のほか、規則正しい生活をする、ぐっすり眠る、栄養バランスのよい食事をとることも大切です。

Q2

マスクをしていないとき、くしゃみが出そうになったら、どうする？

①ハンカチか
上着のそで
口をおおう



②そのまま、
くしゃみを
する



③友だちに
ハンカチを
借りる



A2

①

正しい「咳エチケット」の方法を覚えておきましょう。




防災意識を高めよう！

日頃から災害への備えを意識することが、いざという時の安心につながります。そのためには、防災グッズを準備するだけでなく、定期的に防災訓練に参加したり、災害に関する最新情報をこまめに確認したりすることが大切です。

+++ \ 知っておきたい / 訓練の **なぜ？** +++


上履きのまま逃げるのはなぜ？

地震 大きな地震が起こると、物が落ちたりガラスが割れたりします。ケガをしないように、靴を履いたまま避難しましょう。




ハンカチを口に当てるのはなぜ？

火事 燃えた物から出る煙には、体に悪いガスが入っているの、気分が悪くなったり、逃げ遅れてしまう可能性が低い姿勢で進むことも覚えておきましょう。



どうして「戻らない」？

避難 もう一度地震が来たり、火が近くまで迫っているかもしれません。ドアが開かなくなったり、逃げられなくなることも。忘れ物しても絶対「戻らない」！



災害時 情報の受け取り方のポイント

最新情報 check !



- 信頼できる情報源を知っておこう
気象庁や内閣府の防災情報のページ、自治体の公式サイト、防災アプリなど
- ネットの情報はうのみにせず、本当かどうかをちゃんと確かめよう
- 偽情報を広めてしまわないよう気をつけよう
- 災害時、インターネットや携帯電話の通信ができない場合を想定しておこう



冬のケガに注意！ 災害給付制度のご案内

最近では季節外れの雷や突然の豪雨など、冬でも思いがけない天候の変化が増えています。滑って転ぶ、強風で物が飛んでくるなど、冬ならではのケガのリスクもあります。万が一、学校の活動中や登下校中にケガをした場合は、「災害給付制度」によって医療費などの補償を受けられる場合があります。困ったときは、担任の先生や保健室に相談してくださいね。

【災害発生の傾向】

高校生の災害給付金の申請理由のうち、約4割が足のケガによるものと報告されています。ケガの特徴として運動部活動中の発生が多く、骨折、挫傷・打撲、捻挫など、全体の約7割を占めています。



参考資料 独立行政法人日本スポーツ振興センター学校管理下の災害（令和6年版）

