



令和7年1月14日
川口市立高等学校
定時制保健室

2025年(令和7年)がスタートしました。みなさんは1年どんな年にしますか？
大きな目標がある人もない人も、まずは健康第一！自分の体を大切に過ごしてください。
今年もみなさんが免疫力が高く、ウイルスに負けない元気で笑顔いっぱい的一年になりますようお願い
しています。今年もどうぞよろしくお願いいいたします。



2025年(令和7年)は巳年(へびとし)です。巳年(へびとし)は縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はへびです。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと大きなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ(再生)、次の日にまたたくさん活動できる(復活)ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

かぜ
風邪
インフルエンザ
りゅうこうちゅう
流行中



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。自分でできる対策をしましょう。

保健室からの
お知らせ

けんこうそくていかい し
～健康測定会のお知らせ～

れいわ ねん がつ にち もく
令和7年1月16日(木) 15:30～16:30

明治安田生命さんご協力のもと、健康測定会を開催します。
測定器は3つ(バジチェック・脳年齢測定器・自律神経チェック)です。普段、自分では気づくことのできない部分なので、ぜひ参加して自分の身体の状態を知ってみてください。
詳細は教室の後ろのホワイトボードをチェック！