



大阪府立泉北高等学校保健室 2023年12月

今年は、10月頃よりインフルエンザが爆発的に流行しています。インフルエンザ以外にも新型コロナウイルスや溶連菌の流行も耳にします。感染症に罹患した場合、「学校感染症報告書」を必ず提出してください。用紙は保健室にありますし、学校ホームページからダウンロードが可能です。

これからますます寒くなり乾燥しますので、加湿と規則正しい生活、適度な運動を心がけ、予防に努めましょう。

泉北高校内にて紙ゴミの分別が始まります！

堺市内の事業所では令和6年1月1日より紙類はリサイクルが義務となります。教室等に出た紙類は「紙ゴミ専用ゴミ箱」へ入れるようにしてください。

リサイクルする紙の例



生活ごみの中には、資源としてリサイクルできる紙類がたくさん混ざっています。紙箱、紙袋、包装紙などの紙類（その他の古紙）はきちんと分別することで、「ごみ」ではなく、大切な「資源」に生まれ変わります。



一見、リサイクルできそうな紙類の中には、紙の原料にならない禁忌品があります。禁忌品を混ぜて排出してしまうと、せっかく分別して出した古紙をリサイクルする妨げとなってしまいます。

左記のようなものは、**紙**マーク紙製容器包装のリサイクルマークがついていても、「生活ごみ」に出してください。

禁忌品の例の一部



教室でのゴミは4つに分類しましょう！

燃えるゴミ	プラスチック	紙ゴミ	ペットボトル
<p>きちんと分別!!</p>	<p>油のついた菓子袋は× 食べ残しがついていれば燃やさずごみ。</p>		<p>※キャップはプラスチックへ！ PET</p>
<ul style="list-style-type: none"> □生ゴミ(食べ残し) □割りばし □汚れた紙、プラスチック、ティッシュペーパー □濡れた紙、ティッシュペーパー □加工された紙(紙コップ、紙皿)他 	<ul style="list-style-type: none"> □レジ袋 □ペットボトルのラベル・キャップ □汚れていないパンやお菓子の袋他 <p>※汚れているものは「燃えるゴミ」へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> □プリント、ノート、メモ用紙 □空箱 □紙袋 □チラシ他 <p>※汚れているものは「燃えるゴミ」へ</p>	<ul style="list-style-type: none"> □ラベル・キャップはプラスチックゴミへ
<p>回収所 B・C棟間正門側の緑コンテナ</p>	<p>C棟正門側、階段下</p>		<p>食堂前自動販売機横</p>

きっちりネットを閉める

【段ボール・新聞・雑誌】紐で縛って、C棟正門側、階段下へ

泉北高校 保健部

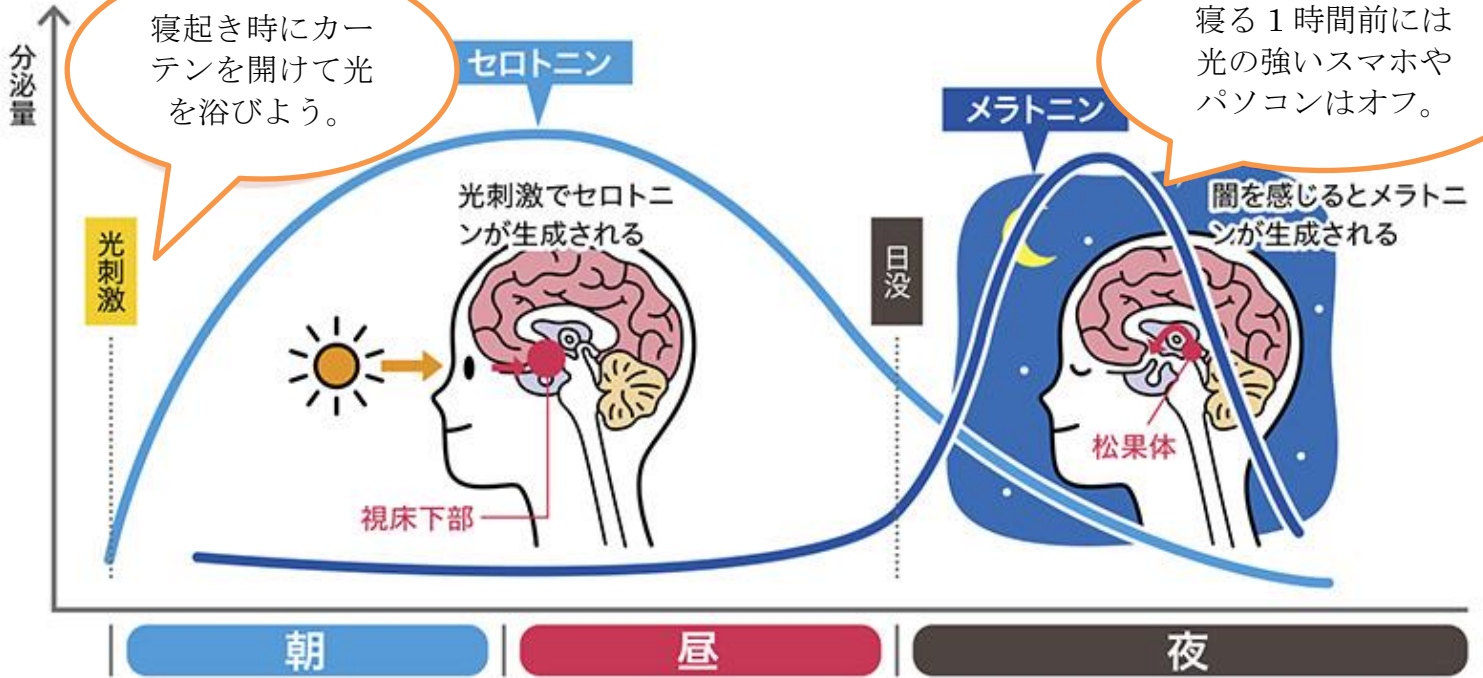
〇〇〇 冬休みを元気に過ごすカギは「睡眠リズム」 〇〇〇

色々なイベントのある冬休みですが、生活リズムを保つよう心がけましょう！



睡眠ホルモンの仕組み

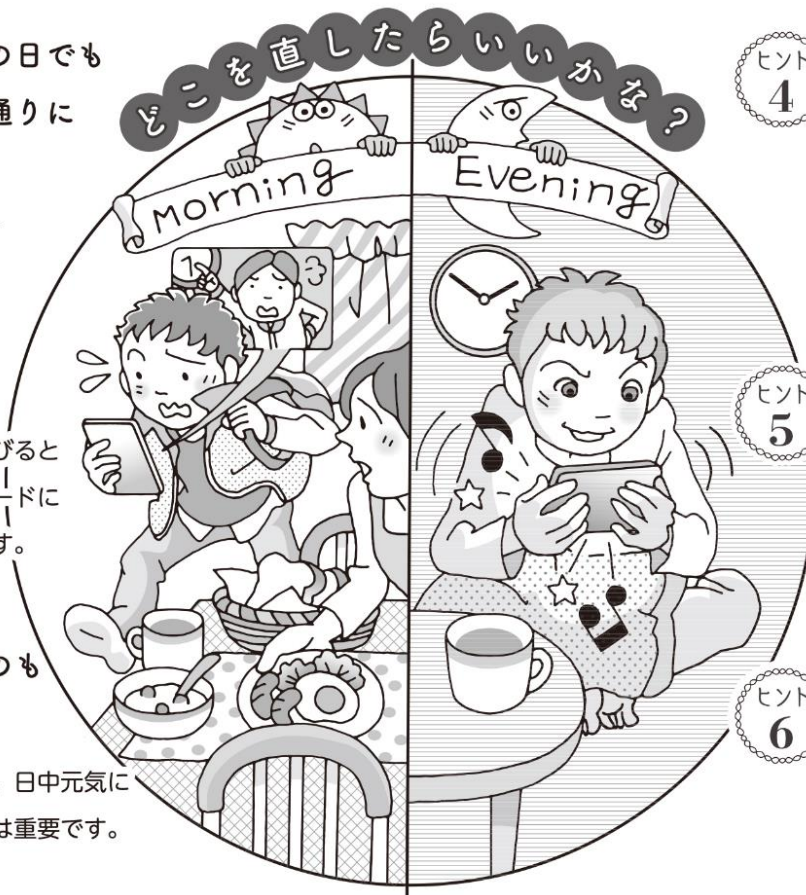
質のよい睡眠とは、眠りと目覚めを制御する脳内ホルモンを出せているかどうかです。人間の体は、夜メラトニンが出ると眠くなり、翌朝セロトニンが出るとすっきり目覚めます。この二つをきちんと出すには、早寝早起きなどの生活習慣と、光と闇をつくる環境が大切。適度な運動による疲労感は睡眠にもよい影響を与えます。



ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

