



保健だより

2025 年度 No.9 徳島県立城南高等学校

今年も残すところあと1ヶ月となりました。今年は皆さんにとってどんな1年でしたか？

12月は感染症が流行しやすく、体調を崩しやすい時期です。寒さもどんどん厳しくなりますが、元気に来年を迎えるように、体調管理には十分気をつけましょう！



いよいよ来月は共通テストがあります。自習室や教室、塾などで遅くまで残って勉強している人、寝る間も惜しんで勉強している人、皆さんそれぞれのやり方で頑張っていますね。当日、頑張った成果を発揮するためには体調を整えておくことが大事です！

◆夜型から朝型へ◆

試験は朝早くから始まります！朝から頭がフル回転するように、早起きをし、朝日を浴び、朝ご飯を食べ…気持ちの良い朝を迎える準備をしておきましょう。寝不足で日中だるくてやる気が出ない…とならないように、休日も早寝早起きの習慣を心がけましょう！

◆目を大切に◆

暗い場所や、悪い姿勢で勉強をすると、目がすぐに疲れたり、視力低下、頭痛、肩こりなどの原因となったりします。

勉強をするときは、ちょうど良い明るさで、良い姿勢を心がけましょう。

また、見えにくくなったり、異常を感じたりしたら、早めに眼科を受診しましょう！



◆適度に休憩をとろう◆

勉強をすると、とてもエネルギーを消費します。個人差はありますが、1時間の勉強で約100キロカロリーのエネルギーを消費すると言われています！適度に休憩をとり、自分にご褒美をあげましょう。勉強の合間にストレッチをするのもいいですね！



◆部屋の換気をしよう◆

寒くなり、換気をするのが辛くなってきました。しかし、換気をせず室内の二酸化炭素濃度が増えると、眠気や頭痛の原因になります。感染症対策のためにも、効率の良い換気をして、気持ちの良い空気の中で勉強をしましょう！



効率の良い換気方法は、対角線上にある窓を2カ所開けること！

◆体調が悪いときは…◆

自分の健康状態を知っておくことは、体調管理で最も重要なことです。毎日の検温、健康チェックは必ずしましょう。体調が悪いと感じたときは、無理をせず体を休ませることが最優先です。

風邪症状や体調不良が続く場合は、早めに病院を受診しましょう。



がんばれ城南生！！！

これで健康力UP！

生活習慣改善アドバイス

1日5分！

体と心のリフレッシュ
ストレッチ、ラジオ体操、スクワット、腹筋など、短時間でも体を動かすと…
血流が良くなり、頭スッキリ！集中力アップ！免疫力もアップ！2つの効果があります。

今回は105HR 保健厚生委員さんが記事を作成してくれました。

105HR 保健厚生委員作成

冬休みの生活について

冬休みにはクリスマスや正月など楽しい行事がたくさんあります。3年生は大学受験、1・2年生は実力テストを控えています。楽しむことと勉強の両立が大切な時期です。体調管理に気を付けて充実した冬休みを過ごしましょう。12月は毎年インフルエンザの感染者数が多くなる月です。手洗い、うがいを徹底して感染予防に努めましょう。新学期に元気な姿で会えるように、規則正しい生活を送りましょう。



。。。。()。。。。()。。。。()。。。。()

ストレスとうまくつきあおう！

◎ストレスのサイン



自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。

早目にストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

からだのサイン

- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする
- ・食欲がなくなり食べられなくなったり、逆に食べすぎたりしてしまう
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

こころのサイン

- ・不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなったりする
- ・ちょっとしたことで不安になったり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ・人づきあいが面倒になって避けるようになる

自分に合ったセルフケアの方法を見つけてみよう！



紙に書いて
みる

今抱えている悩み
を客観的に捉え、

それまで思いつかなかった選択肢
に、自分で気づけることに繋がります。



とりあえず
笑ってみる

笑いは心を軽く
して、辛い日々を
乗りこえる力をつけてくれます。
「やっちゃんつた自分」を笑い飛ば
してみましょう。

理想の自分になるための小さな目標を実行し、クリアできた自分を褒めましょう。「自分できていること」の方に
目を向けて、
自分の力を
信じましょう。



視点を変え
てみる