



2021年度 No.12 徳島県立城南高等学校

まだまだ寒い日が続いています。体調管理、感染症予防はできていますか？

2月4日は立春。暦の上では、この日から春が始まります。暖くなるのはもう少し先ですが、元気に過ごして春を迎えましょう。

感染症対策をしましょう！

◇マスクの着用、換気、手洗い、手指消毒等基本的感染症対策を徹底すること。

◇毎日の検温等による健康観察を徹底し、発熱等の新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が見られる場合は、登校を控えることを徹底するとともに、速やかに「かかりつけ医」等に相談すること。

◇昼休み、部活動中の休憩、休日・放課後等における飲食時のマスク無しの会話等が感染拡大の要

因となることから、特に対策を徹底すること。

新型コロナウイルス感染症以外の
感染症にも気を付けましょう！



正しい情報に基づき正しく判断し、行動することが、安心して過ごすことができる学校や社会づくりにつながります。新型コロナウイルスに関する差別等を行うことや、心に不安を一人で抱え込むことがないよう、次のことに注意して行動してください。

- ・新型コロナウイルスやワクチン接種を理由とした、仲間はずしやいじめは絶対にしないようにしましょう、
- ・不確かな情報や事実と異なる情報に惑わされず、正しい情報に基づき行動しましょう。
- ・相手の立場や気持ちを考えて、思いやりのある行動を心がけましょう。
- ・差別やいじめがあったり、不安な気持ちになったりしたときは、家族や学校の先生など身近な人に相談しましょう。身近な人に相談しにくいときは次の「相談窓口」を利用することもできます。

【相談窓口】

- 24時間子供 SOS ダイヤル：0120-0-78310
- ところとからだのサポートセンター：088-672-5200
- 徳島地方法務局：088-622-4171
- みんなの人権110番（法務局）：0570-003-110
- 子どもの人権110番（法務局）：0120-007-110
- 児童相談所全国共通ダイヤル189



生活習慣を改善！～健康力アップのために～

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です！！！！

生活習慣病は大人の病気だし、高校生の私たちには関係ないかな～。



…と思っ
ていま
せんか？

生活習慣病はその名の通り、
「生活習慣の積み重ねで起こる病気」です。若い頃からだらだらした生活を続けていると、どんどん生活習慣病に近づいています！

生活習慣病の初期は、痛みや自覚症状がなく気づきにくいので、静かに進んでいきます。気づいた頃には生活に支障を来す病気になっていることも…。

健康な生活で、今から生活習慣病を予防しましょう！！！！



朝ごはんを食べる



バランスのよい食事



タバコは吸わない

ストレスを溜めない



畑の肉！？

「畑の肉」とは何のいことか知っていますか？

…正解は、「大豆」のことです。

大豆には、お肉に匹敵するほどのタンパク質が含まれていることから、「畑の肉」と呼ばれるようになったそうです！

大豆の効果

- ダイエット効果 ■疲労回復・スタミナ増強効果
- 動脈硬化予防効果 ■貧血改善効果 ■美肌効果 など

大豆を使った加工食品など

納豆・味噌・枝豆・豆腐・豆乳・油揚げ
おから・きなこ…など



花粉症 早めの対策が

オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に
使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして
早めの対策を！

