

ほけんだより



2021年度 NO.14 徳島県立城南高等学校

卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

これから先、まだまだ長い皆さんの人生には、いろいろなことが待ち受けていると思います。辛いことや悲しいこと、投げ出したくなるようなこともあるかもしれませんが、皆さんなら絶対に乗り越えられます。たった一度の人生を、後悔のないように大切に過ごしてください。

コロナ禍で制限された高校生活は、窮屈なものだったかもしれませんが、城南高校で過ごした日々が皆さんの大切な思い出になっていると嬉しいです。これからも皆さんの健康を心より祈っています。(土橋・前原)



🌸 卒業後の過ごし方～心と体の健康のために～ 🌸

① 早寝・早起きをしましょう

休みだからと言ってだらだら過ごさず、「質の良い睡眠」ですっきり朝を迎えましょう！

② バランスの良い食事をしましょう

栄養バランスを考えて、3食きちんと食べましょう。おやつの食べ過ぎには注意！！

③ 適度に運動をしましょう

ゲームやスマホばかりではなく、毎日適度に体を動かしましょう！お風呂上がりのストレッチなどもおすすめです！

④ ストレスを貯めすぎないようにしましょう

趣味のことをしたり、周りの人に相談したりして、ガス抜きをしましょう。

⑤ 引き続き感染症対策を！！！！

引き続き感染症対策をしてください。特に春は人の移動が多く、要注意です！できるだけ人の多い場所には行かないなど、工夫をしましょう。



治療・検査が必要な人は受診しましょう！！

治療中のケガや病気がある人、気になるところがある人、定期検査にいつている人など、必要がある人は今のうちに受診しておきましょう。

★★★日本スポーツ振興センター災害共済給付金の申請について★★★

学校管理下（部活動中、登校中、授業中など）でのケガなどで、卒業後も治療の継続がある場合は、引き続き申請できます。必要がある人はお問い合わせください。(対象外となる場合もあります。)