



2022年度 No.11 徳島県立城南高等学校

あけましておめでとうございます。

新しい1年が始まりました。今年の目標は決まりましたか？目標を達成するには、心身ともに健康であることが必要不可欠です。今年も感染症対策と体調管理をしっかりとくださいね！何事にも一生懸命取り組み、今年の干支であるウサギのように「飛躍」の年になりますように🐰

## 2023年もしっかり感染症対策！

- 毎日検温・健康チェックを実施し、熱に限らず、普段と違う体調不良がある場合は、無理して登校せず、自宅療養やかかりつけ医へ相談をする。
- こまめな手洗い・うがい、手指消毒。
- 場面に応じたマスクの着用をする。
- こまめに換気をする。
- 規則正しい生活、栄養のとれた食事、適度な運動。



### 出席停止について **重要!**

感染症に感染した場合や、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者となった場合、新型コロナウイルス感染症様症状で学校を休む場合などは、出席停止扱いとなります。

登校できるようになり次第、必ず1週間以内に「出席停止届」や「治癒証明書」を学校に提出してください。提出がない場合は、欠席扱いとなります。



## 肌トラブルに気をつけて！



**しもやけ**…寒さで血循環が悪くなり、手指や鼻、耳などが腫れ、痒みや痛みを伴う。

【予防】体を冷やさないよう「保温」をする。靴下や靴は締め付けのないものを履く。

**ひび・あかぎれ**…乾燥によって肌の表皮が割れる。出血する場合も。

【予防】手洗いの際は、石けんをよく洗い流し、ハンカチなどで水気をしっかり拭き取る。  
ハンドクリームなどで保湿ケアをしっかりとる。

**にきび**…肌の乾燥により、バリア機能が低下し、皮脂がつまる。

【予防】洗顔、保湿ケアを丁寧にする。空気の乾燥を感じたら、加湿器をつける。  
気になるニキビは皮膚科を受診する。

## これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

冷え性を改善しよう！

万病の元と言われる「**冷え性**」。体質だから仕方ない、と諦めていませんか？

- 冷たい飲み物や食べ物をよく飲んだり食べたりする。
- お風呂はシャワーで済ませてしまう。
- お洒落のために薄着をしている。
- 運動をあまりしない。
- よく夜更かしをする。

…など、当てはまる人は、生活習慣を直すことで、冷え性が改善できるかもしれません！！！！

### ★冷え性改善のポイント！★

- 服装**…① 首・手首・足首が隠れる服を着て、3つの首を冷やさない。  
② 重ね着をする。  
③ 体を締め付ける服は着ない。



- 食べ物**…① 冷たいものを食べ過ぎない、飲み過ぎない。  
② 根菜類など、体が温まるものを食べる。

- 生活**…① 睡眠時間を十分にとる。  
② シャワーのみで済ませず、しっかり湯船につかる。  
③ ストレッチやマッサージで血行をよくする。  
④ 筋肉を鍛える。  
⑤ ストレスをためない。



※生活習慣を改善しても冷え性が気になる人は、医療機関で相談してみましょう。

### 笑う門には福来る！！

このことわざには、「笑いが絶えない人の家には、幸福がやってくる」という意味があります。実は、笑うことは、本当に健康効果があるのです！

- 効果1：ガンをやっつける細胞が活発に！
- 効果2：ストレスホルモンが減少！
- 効果3：自然とお腹のマッサージになり、便秘解消！
- 効果4：表情筋が動いて顔の血行が促進され、ニキビの予防や肌ツヤへ繋がる！



今年も城南高校の皆さんの笑顔であふれるよう、健康と幸せを祈っています★