



2023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。新しい一年が始まりました。今年一年の目標はきまりましたか？どんな目標も努力の積み重ねが大切です。そのために、心もからだも元気な状態で居続けることができるよう、規則正しい生活と感染症対策をしましょう！みなさんにとってよい一年になりますように。

受験生のみなさんへ

いよいよ今月は共通テストがありますね。受験のために、それぞれが一生懸命努力してきたことと思います。当日、努力の成果を十分に発揮できるよう、無理をしすぎず、体調を整えておきましょう。

○睡眠時間を確保しよう○

寝不足だと集中力が下がってしまうかも。睡眠には記憶を整理、定着させる働きがあります。試験で力を発揮するためには、睡眠をとったほうが効果的です。

○夜型から朝型へ切り替えよう○

試験が始まるのは午前中がほとんど。起きてから脳がしっかり働くまでには数時間かかります。早起きをして、朝日を浴びて、朝ごはんを食べて…生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

○体調が悪いときは無理をしない○

無理して長引いてしまうと大変です。「体調が悪いな」と感じたら早めに病院を受診して、からだを休めてあげましょう。体調が悪くならないように、感染症対策をすることも大切です。こまめに手洗いうがいをしたり、場面に応じてマスクを着用したり、換気を行うなどの感染症対策をしましょう！

○適度に休憩をとろう○

1時間勉強をすることで約100キロカロリーを消費すると言われています。適度に休憩をとるようにしましょう。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①

早起き



決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②

朝ごはん



体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③

運動



寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

学校保健委員会がありました！

12月20日(水)、学校保健委員会がありました。学校医(内科)の吉田卓弘先生、学校歯科医の佐藤修齋先生、学校薬剤師の足立眞一先生が参加して下さり、生活習慣や感染症対策などの話し合いをしました。また、保健厚生委員会を代表して、委員長さんと副委員長さんも参加しました。先生方から、生徒のみなさんに向けてのご助言をいただいているので紹介します。

学校保健委員会とは：「学校における健康の問題を協議し、健康づくりを推進する組織」のことです。

学校医(内科) 吉田卓弘先生より

・受験生のみなさんは、万全の体調で試験に挑むことができるように、試験の約10日前から、特に感染症対策をしてほしい。人が集まる場で換気などを行うことが大切です。

学校歯科医 佐藤修齋先生より

・高校卒業後は歯科の定期検診はありません。卒業も、歯科の定期検診をしてほしい。



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス！！！！

からだを冷やさないようにしよう！

冷えは万病の元といわれています。あたたかく過ごして、寒い冬を元気に乗り越えましょう！

☆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る
- ② 重ね着をする
- ③ カイロをつかう
- ④ 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 からだを温めるものを食べる(かぼちゃ、生姜、人参、れんこん、にんにく、ねぎ、ニラ、納豆、みそなど)

生活

- ① 湯船につかる
- ② 適度な運動をする
- ③ マッサージをする
- ④ ストレスをためない
- ⑤ 睡眠時間を十分にとる



カイロが温まるのはなぜ？

鉄 は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
あたたか
上手に温まろう！



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
 おへその少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります