



徳島県立城東高等学校
令和7年12月発行

12月が始まりました。2025年最後の月です。あれ？いつの間に？と感じる人もいるかもしれません。今年はあなたにとって、どのような年だったでしょうか。1年を振り返る時は、ぜひ「自分ができたこと」を思い出してください。まだこれからがんばる人も、ちょっと一息ついて、自分自身に拍手を送ってみませんか？今年もよくがんばった！



教室の換気をしましょう

窓を開けると寒いのですが、新鮮な空気を取り入れると、頭がスッキリして集中力もアップします！空気が悪いと感じる時は、教室内の二酸化炭素量も多くなっているのかも。特に昼休みは、食事の匂いがこもっているので、積極的に換気をしましょう。窓の開け閉めは、クラス全員が協力してお願いします。

換気[↑]をしないとどうなる？


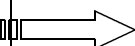


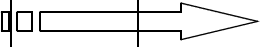


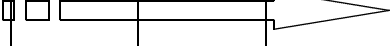

❗ 二酸化炭素が増えて、 息苦しく感じたり集中力が落ちたりする	❗ 嫌なにおいがこもって、 心身が不調になる
❗ ウイルスや細菌が空気中をただよって、 体調を崩しやすくなる	❗ カビやダニが発生し、 アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

インフルエンザの出席停止期間について

- インフルエンザの出席停止期間は「発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」と定められています。
- 出席停止の手続きに必要なので、病院の領収書（インフルエンザの検査をしたことがわかるもの）や、「お薬情報」のコピーを保管しておいてください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症 	 出席停止期間					登校OK 	
発症 	 出席停止期間					登校OK 	
発症 	 出席停止期間					登校OK 	

～ちょこっとコラム～


ちょこっとリフレッシュを紹介します。まずは背伸びから始めてみましょう☆

1日5分!

寒い冬は「外に出るのが面倒だな」と、ついつい運動不足になりがちです。しかし、体を動かさずにいると、体力や筋力が落ちるだけでなく、気分まで沈みやすくなります。

家の中でもできる運動はたくさんあります。ストレッチやラジオ体操、スクワット・腹筋などの筋トレなら、短時間でもしっかり体を動かせます。


体と心のリフレッシュ



運動の2つの効果

- ◎勉強の合間に数分行くと血流がよくなり、頭がスッキリして、集中力アップに
- ◎適度に体を動かすと免疫力アップに

寒さに負けず、
毎日のちょっとした運動を
習慣にしましょう。



参考文献：雑誌「健」