



徳島県立城東高等学校
令和8年1月発行

2026年が始まりました。新たな気持ちで新年を迎えていることだと思います。

今年はどのような一年にしたいですか？目標はできるだけ早いうちに決めましょう。その方が早く行動に移すことができます。具体的な目標がわからない人は、単語でもOK！漢字一文字でもいいんです。年始に何かしら心に決めてることで、これから進んでいく道がはっきりしてきますよ。



体も心も元気な1年にしよう

馬 うま
く キ
休 もう



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

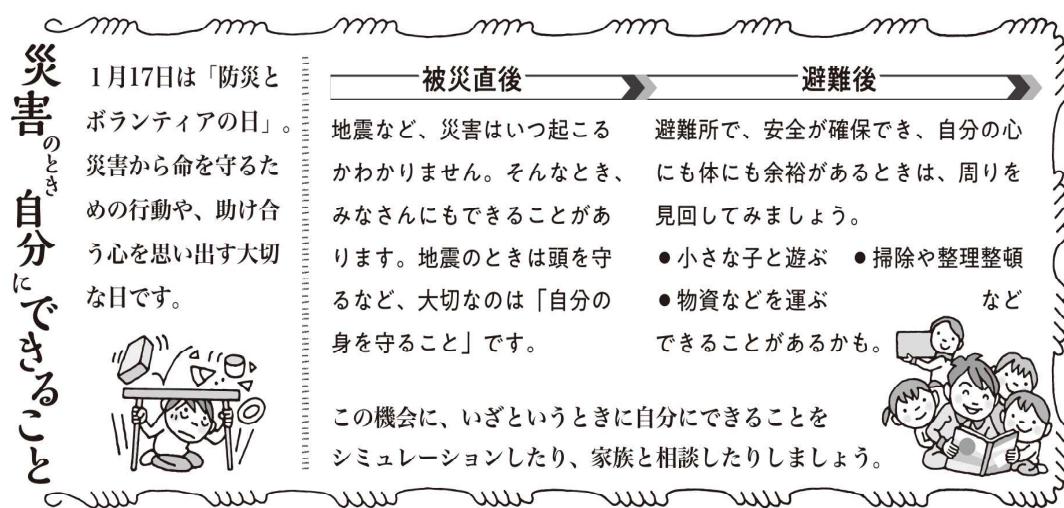
飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう

◎1月17日は「防災とボランティアの日」です。

年々、私たちの防災意識も高まってきているように思います。今ではいろんなお店で防災グッズを見かけるようになりました。非常用の物品を備えたら、次は心の準備です。災害が発生した時は、自分自身を守ることが1番ですが、その後の避難生活ではどのような行動ができるでしょうか。もちろん自分や家族に余裕がある場合ですが、周りの人と一緒に生活する場面で、何ができるかを一度考えてみましょう。



～ちょこっとコラム～

体、冷えていませんか？体の「3つの首（首・手首・足首）」を温めて、冷え対策をしましょう。マフラー や手袋はもちろん、タイツ やスラックスを履いていても足が寒い場合は、レッグウォーマーもおすすめです。



参考文献：雑誌「健」