

ほけんだより



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

うま
馬く
休もう

勉強の合間のリフレッシュ！



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っ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、香りには様々な効果があります。

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をする場面で、何ができるかを一度考えてみましょう。

災害のとき
自分
に
で
き
る
こ
と

1月17日は「防災とボランティアの日」。災害から命を守るための行動や、助け合う心を思い出す大切な日です。



被災直後

地震など、災害はいつ起こるかわかりません。そんなとき、みなさんにもできることがあります。地震のときは頭を守るなど、大切なのは「自分の身を守ること」です。

この機会に、いざというときに自分にできることをシミュレーションしたり、家族と相談したりしましょう。

避難後

避難所で、安全が確保でき、自分の心にも体にも余裕があるときは、周りを見回してみましょう。

- 小さな子と遊ぶ
- 掃除や整理整頓など
- 物資などを運ぶ



～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。

冷えは
万病のもと

冷えは、体に様々な不調をひき起こします。温かくして過ごしましょう。

免疫力の低下

生理痛の悪化
生理不順

腹痛
下痢
便秘

首や肩の凝り

肌荒れ

寝つけない



参考文献：雑誌「健」