

徳島県立城東高等学校
令和８年１１月発行

１１月が始まりました。やっと秋らしくなってきましたね。さぁ、「〇〇の秋」の始まりです！スポーツの秋、芸術の秋、まだまだあります。食欲の秋、読書の秋…自分の中でテーマを決めると、毎日の過ごし方も変わってくるかもしれません。あなたの「秋」は何ですか？

11 月は、〇〇の日がいっぱい！調べてみると楽しいですよ。



スマートフォンやタブレットを
使う時は姿勢に注意！



この日は時間をかけて
ブラッシングしよう！







疲労回復～

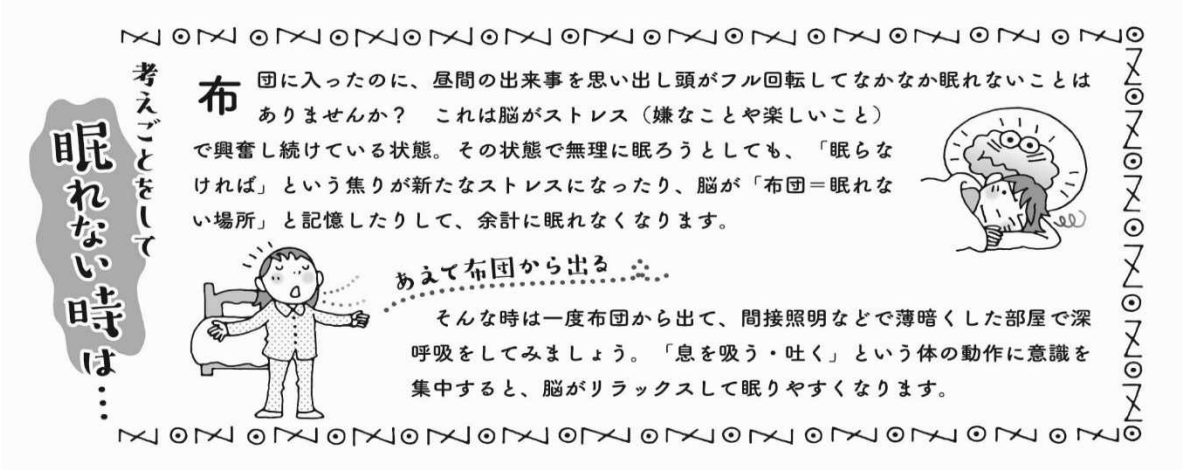


キレイに使って気分もスッキリ

～ちょこっとコラム～

最近、よく眠れていますか？

季節が変わっていくこの時期、日照時間もだんだん短くなり、自律神経も乱れやすくなります。そんなときは、しっかり休養して心と体のエネルギーを充電させましょう。そのためには睡眠！でも、なかなか眠れない時ってあるよね・・・





徳島県のインフルエンザ注意報は継続中です。
これからの季節は、胃腸炎も流行してくるので、こまめな手洗い、うがいをして、感染症を予防しましょう。

◇◆再度お知らせします◇◆

日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請方法が変わります！

先月の保健だよりでもお知らせしました通り、日本スポーツ振興センター災害共済給付に関してのシステムがリニューアルすることになりました。新しいシステムでの手続きは、令和9年1月から始まります。現在のシステムでの申請手続きは、11 月 20 日までとなりますので、まだ学校へ提出していない書類がありましたら、早急にご提出をお願いします。

★リニューアルに伴い、書類の様式も変わります。
新しい様式は、用紙の左上に QR コードがついています。
随時新しい用紙をお渡ししておりますが、提出し忘れている分がある、以前のものをコピーして使っているという方はご注意ください。

参考文献：雑誌「健」