



NO.9 令和5年12月発行
徳島県立城東高等学校

気がつけばもう12月ですね。ついこの間、2023年の目標を決めたよう気がするのですが…。

今年は皆さんにとって、どのような1年だったでしょうか。5月に新型コロナウイルス感染症の分類が変わり、生活がコロナ禍前の状態に戻ってきました。久しぶりにマスクを外した時の開放感。でもなぜか少し照れてしまったり。声を出しての応援は「ああ、この感じ！」と懐かしく感じたこともあったと思います。

感染症対策が緩和されたといっても、ウイルスが消えたわけではありません。インフルエンザもこれからが流行のシーズンです。引き続き、手洗い、うがい等を行い、これからの時期を乗り越えましょう。



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆや柔らかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



〇〇〇 冬休みが始まります 〇〇〇

補習がある日はいつも通り起きると思うのですが、補習がない日は要注意。できるだけ普段と同じ時間に起きて、生活リズム&排便リズム（←これ大事！）を整えましょう。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



不足するもの① ビタミンD	不足するもの② セロトニン
ビタミンDは日光を浴びることと体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。	日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

ビタミンD
きのこ類、魚など

セロトニン
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

★冬休み中、トラブルに巻き込まれないように気をつけて！

SNSに写真（動画）を載せよう～♪ちょっと待って！その映像、載せても大丈夫？一緒に写っている人の許可はとってる？何気ない風景からあなたの居場所がわかってしまうこともあります。本当に載せても良いか、投稿前にもう一度考えましょう。



保 健 室 からの
お 知 ら せ

ケガの手続きの書類（日本スポーツ振興センター）について、提出し忘れていたのではありませんか？冬休みの間に確認してみましょう。**特に3年生の皆さん**、自宅学習が始まるまでに書類の提出をお願いします。

また、手続きには時効があります。受診した日から2年間請求をしなかった場合は、時効となり給付が受けられなくなります。詳しくは、日本スポーツ振興センターのホームページをご覧ください。 <https://www.jpnsport.go.jp/anzen/>

参考文献：「健」