



NO.10 令和6年1月発行
徳島県立城東高等学校

2024年が始まりました。皆さんは、もう今年の目標を立てましたか？まだ決めていない人は、できるだけ早いうちに「2024年になりたい自分」をイメージしてみてください。になりたい自分像が決まると、それに向かっていくエネルギーが高まります。

そして、目標を実現するためには健康が1番。皆さんが元気で過ごせるよう、保健室も応援しています！



“カツ”を食べずに試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ!」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べなくなっている人もいかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など

♡♡♡ ホッとコラム ♡♡♡

受験生の皆さん、試験が近づいてきましたが、自分なりのリラックス方法は持っていますか？人生初の大きな試験です。緊張して当たり前。「どうしよう、緊張して手が震える」のではなく「私、緊張したら手が震えるのね」と捉えましょう。考え方一つで気持ちが楽になります。そして、緊張をほぐす自分なりのリラックス方法を見つけておきましょう。例えば、夏にマインドフルネスを体験した人は、思い出してやってみるとか。何も思いつかない人は、手をぎゅっと握ってパッと開く。これだけでも一瞬力が抜けて、ホッとしますよ。

〇〇〇 温活のススメ 〇〇〇

先日の保健室での会話です。「どれだけ重ね着しても寒いんです」,「身体を暖めるってどこを暖めたらいいんですか?」。この季節,性別を問わずこのような会話が聞かれます。身体が暖まるポイントは,3首を暖めること!3首とは,首・手首・足首のこと。暖くなる下着を着ていても,その3首が出ていると寒く感じます。



マフラー,アームウォーマー,ハイソックス,そして暖かい飲み物を飲んで,身体の内側からも暖めましょう。カイロをお腹と背中に貼ると暖かいという話も聞きますが,使用する時は低温やけどに注意しましょう。



1月1日,令和6年能登半島地震が起こりました。これまでも阪神・淡路大震災や東日本大震災が起きていますが,皆さんが実際に大震災のニュースを目の当たりにしたのは,今回が初めてではないでしょうか。この機会に「もしもの時にどうするか」をあらためて家族で話し合ってみてください。



1月17日は 防災とボランティアの日

みなさんは「阪神・淡路大震災」を知っていますか。1995年に発生した震災で,近畿圏の広域に大きな傷跡を残しました。復興までには学生を含めたボランティアが大活躍し,地震が発生した1月17日が「防災とボランティアの日」に定められました。

災害に備えてできること



震災の経験から省庁の体制が見直されたり,建築のルールが改善されたり,教訓が生かされてきました。非常用持出袋や被災時の身の守り方などの対策は,過去の反省とそこから生まれた知恵の結晶です。自分事として取り組み,「減災」に最大限に生かしてほしいと思います。ボランティア自体に興味がある人は,この日にちなんだ催しなどに参加してみるのも良いですね。

参考文献:「健」