



徳島県立城東高等学校  
令和7年3月発行

だんだん日差しに暖かさを感じるようになりました。やっと春ですね。そして、令和6年度も終わろうとしています。みなさんにとって、今年はどういう1年だったのでしょうか？つい、「できなかったこと」を考えてしまいそうになりますが、そうではなくて「できたこと」を思い出してみてください。思い浮かんだら「よくやった、自分！」と自分自身に拍手をしてあげましょう。

この話は12月の保健だよりも書きました。年に2回、最大級に自分を褒めてもいいじゃない！年が変わる時、年度が変わる時などのタイミングで盛大に自分を褒めて、新年度へのエネルギーを高めていきましょう。

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が  
良くなる


感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## ～ちょこっとコラム～

音楽には不思議な力があります。最近、ゆっくり音楽を聴いていますか？

春休みには、本校の定期演奏会が予定されています。生の演奏を聴く機会は少ないと思うので、ぜひ出かけて音楽の力を感じてみてください。日時、会場等詳しくは校内に掲示されているポスターを見てね。


**音楽**  
を  
**味方**  
つけよう



嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

<b>アップテンポの音楽</b>	気分が高まりエネルギーが湧きます
<b>優しくスローな曲</b>	不安や緊張をやわらげます
<b>癒しの音楽</b>	リラックスすることができます
<b>昔よく聞いた曲</b>	その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある  
音楽を上手に使いば  
物事もスムーズに。  
状況に合わせて  
聞く音楽を変えて  
みましょう。



保健室からの

お知らせ

春休みは新学期に備えての準備期間です。勉強の準備とともに、体の調子を整えることも大切です。元気に新年度を迎えることができるように、歯の定期検診やメガネ・コンタクトレンズの度数調整等、自分メンテナンスをしておきましょう。

春休み中に治療しておこう



### 日本スポーツ振興センター（けがの手続き）について



学校へ提出する書類を忘れていませんか？スポーツ振興センターの手続きには時効があります。受診した月から2年間請求を行わなかった場合、時効によ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確認ください。

<http://www.jpnsport.go.jp/anzen/>



参考文献：雑誌「健」