

ほけんだより 1月

徳島県立海部高等学校

令和7年1月 発行

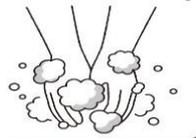
令和7年になりました。今年もよろしくお願ひします。

年末年始はどのように過ごしましたか？生活リズムが崩れた人は、まずは早起きすることから始めて、体をリセットしましょう。

感染対策

続けよう

手洗い



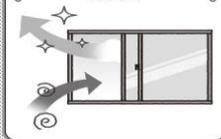
清潔なハンカチも忘れずに

マスク



表面をさわりすぎないように

換気



2カ所をあげて空気の通り道を作ろう

寒くても換気しよう

換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまる、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



風邪かな？

と思ったら…



わずかな体調の変化は自分自身でなければわかりません。「いつもと違うな」と感じたときは家族や先生と相談して、早めに受診・休養してください。



今年も“笑って”過ごせますように



「笑い」には免疫力を高め、ストレスを減らす効果があると言われています。今年も色々な壁に当たるかもしれませんが、そんな時こそ笑って乗り切りたいですね。

笑いとは、地球上で1番苦しんでいる動物が発明したものである。

フリードリヒ・ニーチェ
(ドイツ哲学者)

心から笑えば、薬を十錠飲むよりきっと効果がある。

アンネ・フランク



楽しいから笑うのではない。
笑うから楽しいのだ。

ウィリアム・ジェームズ
(アメリカ哲学者)



笑いは消化を助ける。
胃酸よりはるかに効く。

イマヌエル・カント
(ドイツ哲学者)

笑いは問題を小さくするものである。

ミラ・カシンバーム
(アメリカ心理療法士)

ストレス解消

3 R

R

ストレスが溜まっている時は休むことが大切。ストレス解消法は大きく分けて3つあります。

Rest

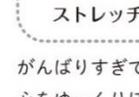
ぐっすり眠る、家でゆっくり過ごすなど



体の疲れを取るのと同じように、心にも休憩時間をあげよう。

Relax

読書、音楽を聴く、ストレッチなど



がんばりすぎて緊張している心をゆっくりほぐしてあげよう。

Recreation

スポーツ、旅行など



何もかも忘れて、好きなことに夢中になれる時間を持とう！

今のあなたに必要な「休みかた」はどれですか？3つのRを意識して、効果的に休息できるといいですね。