



# 保健だより

## 1月

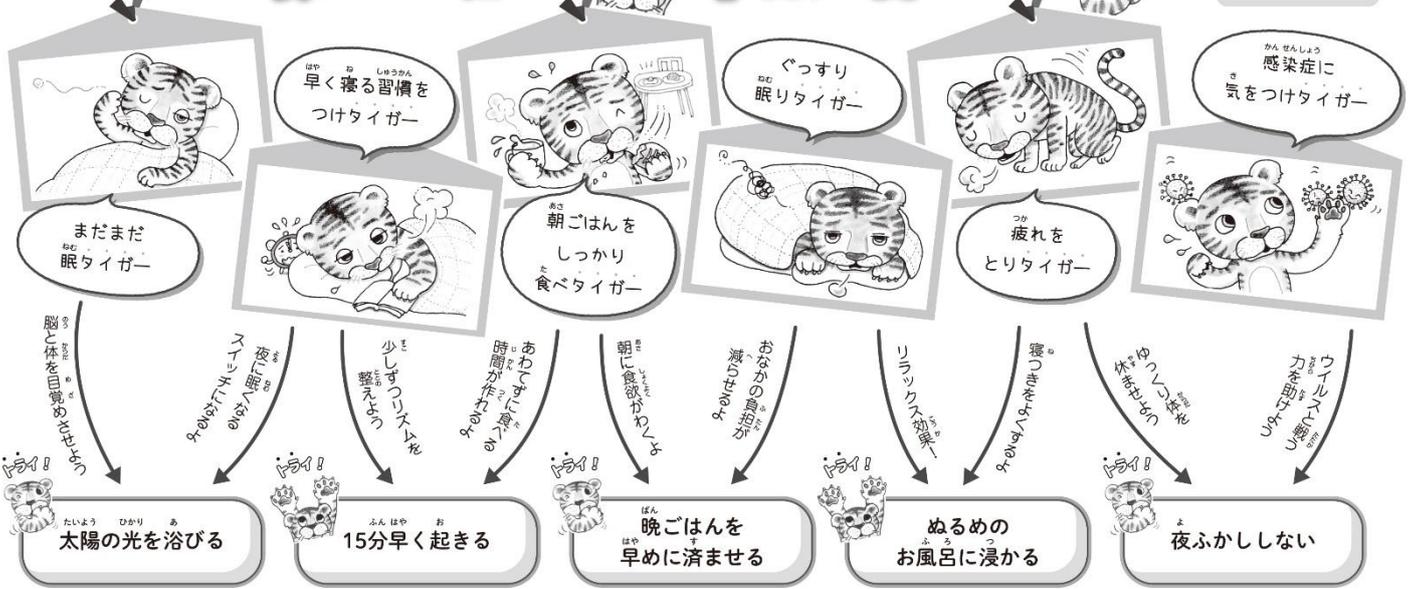


HP版  
R4.1.11発行  
徳島県立城北高等学校

2022年がスタートしました。今年度も残すところ約3ヶ月です。気を引き締めて頑張らしましょう。冬休みで生活リズムが崩れていませんか？学校モードに生活を切り替えて規則正しい生活をおくりましょう。



### 「元気な1年」なら、今日から「トライ！」



まだまだ気をつけたい！

### 感染症に負けないために

- 手洗い** (Hand washing): 石けんをつけて洗いぬいで (Wash with soap and rinse well)
- マスク** (Mask): 清潔なものをつかおう (Use clean ones)
- 運動** (Exercise): がんばりすぎない程度でOK (OK as long as you don't overdo it)
- 換気** (Ventilation): 寒いけど…忘れずに！ (Don't forget even if it's cold!)

体を温める食べものは、どれ？

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わかるコツは…

土の中にできる

発酵している

色が濃い

冷えが気になる人や、寒くてつらい日は体を温める食べ物を食べましょう



## 保健室からのお知らせ

スポーツ振興センターの書類の提出がまだの人は早急に保健室に書類を提出して下さい。治療費に関する大切な書類です。有効期限もあるので早めに提出をお願いします。また、**3年生で在学中のケガで卒業後も通院する予定がある人**は保健室まで来て下さい。

参考：雑誌「健」