

保健だより 5月号



大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
昼間部保健室

ご入学・進級 おめでとうございます ★

GWが終わり、いよいよスクーリングが始まりますね。4月から1ヶ月経ち、皆さんも「新たな気持ちで頑張ろう!」「不安だなあ…」等様々な気持ちを抱いていると思います。また、肌寒い日や暑い日があり身体がついていけないという日もあるかもしれません。怪我をしたときだけではなく、体調が悪く感じたときや話を聞いてほしいなと思ったとき等いつでも気軽に保健室に来てくださいね♪
皆さんが心も身体も快適な状態で学校生活が送れるよう一緒に頑張っていきたいと思っていますのでよろしくをお願いします!

新しい環境で疲れは出ていませんか?

やる気が出ない・食べる気が起きない・眠れない・人と関わりたくない
いらいらする・いつもより疲れやすい・おなかが痛くなる など…



➡ そんな時は……

趣味やスポーツでストレス解消 ・ ゆっくりお風呂に入る ・ 好きな音楽を聴く
寝る前のスマートフォンの時間を減らし睡眠時間を増やす ・ 話を人に聞いてもらう など
自分の時間を大切に・・・

自分の心と身体と一度向き合う機会にしてみてもいいでしょうか?

～健康診断のお知らせ～

5月17日(水)3時間目HRで実施します。自分の身体のことを知る良い機会です♪

5月31日は「世界禁煙デー」

スモーカーズフェイス

喫煙を続けていると見た目にも大きな影響があります。皮膚にしわがで、はりがなくなり、いわゆる「タバコ顔」と呼ばれるような状態になります。

タバコ顔の特徴

- ・ 頭髮脱毛 ・ 黒ずんだしみのある皮膚
- ・ 深いしわ ・ やつれて病気にみえる表情
- ・ 赤またはオレンジのまだらな顔色 ・ 歯肉が黒く変化
- ・ 年齢よりも老けた顔立ち

タバコを吸った
場合

タバコを吸わな
かった場合



今年度の禁煙週間テーマは

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの害から子ども達を守ろう～」です。

タバコは自分自身だけではなく、周囲の大切な人にも悪影響を及ぼしてしまいます。

スクーリング予定表



5月

通信番号

名前

	1 時間目 (13 : 20~14 : 10)	2 時間目 (14 : 20~15 : 10)	3 時間目 (15 : 20~16 : 10)	4 時間目 (16 : 20~17 : 10)
10日(水)				
12日(金)				
15日(月)				
17日(水)				
19日(金)				
22日(月)				
24日(水)				
26日(金)				
28日(日)	遠足 (参加 ・ 不参加)			
29日(月)				
31日(水)				

< フリースペース > 自己紹介 伝えておきたいこと 好きなこと など 自由に書いてください♪