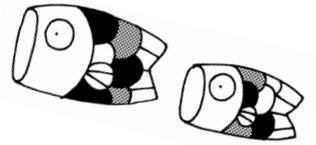


# 保健だより 5月号



大阪府立桃谷高等学校 通信制 日夜間部 保健室 水流・文

ご入学・進級おめでとうございます！

5月に入り、学校の木々も緑の葉が生い茂りさわやかな風が吹く季節になりました。

過ごしやすい五月晴れの日がある一方、

“梅雨のはしり”で肌寒い日があるなど、気温差が大きい時季です。また、授業も始まり、新しい環境のなかでは、知らないうちに体や心につかれがたまっていることも…。

体調をくずしてしまう前に、規則正しい生活を心がけるとともに、「おかしいな」「疲れているのかな」と感じたら、早めに休養をとるようにしてくださいね。

今年も保健室から、みなさんが明るく楽しい学校生活を送れるようにお手伝いしていきますので、よろしくをお願いします！

## 生活CHECK

睡眠時間を十分とっていますか？  早寝 早起き	3度の食事はきちんと食べていますか？  朝食は特に大切
適度からだを動かしていますか？  ✓	心とからだの疲れ、上手にとっていますか？  リラックスタイム

## 健康コラム 5月31日は『世界禁煙デー』

今年度の日本の禁煙週間テーマは、「オールジャパンで、たばこの煙のない社会を」！この機会に、たばこを減らすことで命を守ること、禁煙及び受動喫煙防止について家族や友人と一緒に、ぜひ考えてみてください。

こんなにあるたばこの害！

- がん、心臓病、脳卒中などの発生率、死亡率が高まる。
- 肌が荒れてシワシワ、パサパサに。
- 骨粗鬆症の危険が高まる。

- 歯は黄ばみ、歯茎は黒ずみ、歯周病になりやすく、口臭がする。
- 月経不順、不妊症などの原因となる。

などなど・・・他にもたくさん

百害あって一利なし！ 広がっています… 禁煙の輪！





# スクーリング

# 5月



通信番号

名前

	1 / 4	2 / 5	3 / 6
9日(金)			
11日(日)			
12日(月)			
16日(金)			
18日(日)			
19日(月)			
23日(金)			
25日(日)	遠足 ( 参加 ・ 不参加 )		
26日(月)			
30日(金)			

フリースペース 自己紹介などなど…なんでも好きなことを書いてみてください(^^)