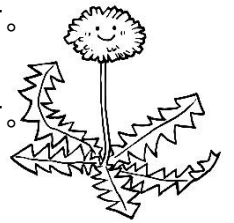


保健だより 5月号

大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程(昼間部)
保健室 高土・足立

ご入学・進級おめでとうございます！

いよいよ新年度が始まりました。期待と不安でドキドキしている人もいるかと思いますが。新年度は緊張で疲れがたまりやすく、不安定な天気も体が疲れる原因になります。健康に気を付けて、元気に過ごしていきましょう。保健室では、皆さんが楽しく高校生活を送れるようにサポートしたいと思います。今年度もよろしくお祈りします。



こんな時は保健室へ



学校でけがをした、
具合が悪くなった



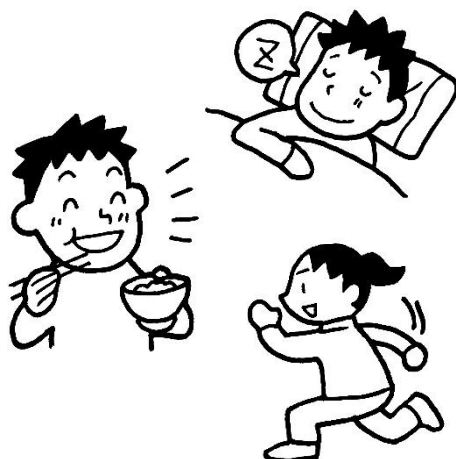
相談したい、
話を聞いてほしい



体や心のこと、
健康について知りたい

「よく寝て、よく食べ、よく動く」 ことから健康な体！

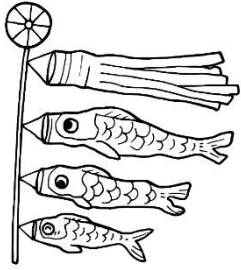
5月は皐月とも言いますが、耕作を意味する古語「さ」に由来し田植えをする月として「さつき」と呼ばれるようになったと言われています。5月からスクーリングが始まります。秋の実りとともに皆さんの願いが叶うように、新緑の美しいこの季節に一年の目標を決めて、勉強に運動にまた新しいことにもチャレンジしてみましょう。そのためにも、体が資本です！



○よく寝る 夜更かしは控えて、しっかり睡眠をとりましょう。早起きも大事です。

○よく食べる 好き嫌いをせず、1日3食きちんと食べましょう。特に朝ごはんは抜かないように。

○よく動く 天気の良い日には外で体を動かしてみましょう。お家の中でストレッチなども◎です。



スクーリング 5月

通信番号

名前

5月	1限 13:20~14:10	2限 14:20~15:10	3限 15:20~16:10	4限 16:20~17:10
9日(月)				
11日(水)				
13日(金)				
16日(月)				
18日(水)				
20日(金)				
23日(月)				
25日(水)				
27日(金)				
29日(日)	遠足 (参加 ・ 不参加)			
30日(月)				

フリースペース(自己紹介やメッセージなど自由に書いてください)

