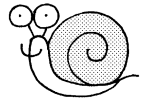


保健通信

平成30年6月19日
益田翔陽高等学校 保健室



島根県も梅雨入りし、すっきりとしない天気が続きますね。例年梅雨明けは7月20日頃と言われています。「むし暑くて体がだるいなあ…」とと思っている人もいるのではないのでしょうか。

むし暑さで体調が悪くならないよう、体にやさしい生活を心がけてみませんか。自分でできることから始めてこれからの暑い季節を乗り切りましょう。

梅雨の季節の健康と安全について

<h3>食中毒に注意</h3> <p>食品の痛みやすい時期…消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・ タオルを使おう!</p>	<h3>交通事故に注意</h3> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<h3>晴れの日を上手に活用</h3> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p>
<h3>いつも体を清潔に</h3> <p>汗ばむ季節…入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> <p>W</p>	<h3>スリップに注意!</h3> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p>	<h3>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</h3> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!</p>

誰だって悪口を言われるのは嫌ですよね!?でも、その反面、友だちの悪口を言って楽しんでいる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかったのに…」 「冗談だよ…」 「軽い気持ち」で言ったことでも、取り返しがつかないほど ひとの心 を傷つけてしまうことがあります。

「自分が同じことをされたらどう思う!?」まずはそこから考えてみましょう。

いじめまで つまづみしてない?

お互いが気持ちよく生活できるように、相手の立場を考えた言動を心がけてみましょう。

☆SC 来校日のお知らせ

7月 3日 (火) 13:30~17:30

7月17日 (火) 14:30~17:30

☆希望する場合は保健室まで連絡してください。