ほけんだより10月

愛知県立海翔高校
保健室
令和元年１０月

新塁文化の部　保健室花いっぱい計画

たくさんの **HAPPY** なことが集まりました！
　あなたと同じ趣味をもっている人は見つかりましたか？

生活習慣を整えよう！

海翔高校　体調不良の原因あるある

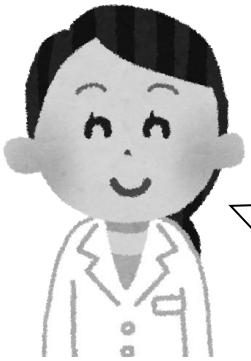
①睡眠不足

②ご飯を３食食べていない

③水分補給をしていない

④体の冷え

きもちわるい
あたまが痛い
おなかが痛い
だるい
帰りたい



毎日楽しく過ごすために･･･

① 日付が変わるまでには寝よう！
② 朝ごはん、昼ごはんを欠かさない！
③ のどが渇いていなくても水分補給！
④ 上着で体温調節しよう！

今月のSC･･･　７日（月）　16日（水）　25日（金）　30日（水）
今月のSSW･･･　２日（水）　４日（金）　７日（月）　16日（水）　18日（金）
23日（水）　25日（金）　28日（月）