保健通信　5月

No.2

２０２４．５．８（水）
白井市立白井中学校
養護教諭 飯尾 由美

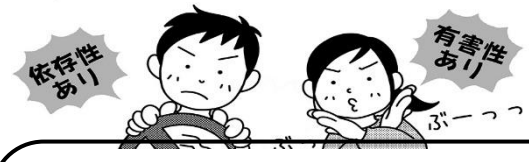
新年度がスタートして1カ月がたちました。新しい学年・クラスにも慣れ、慌ただしかった感じが少し落ち着いてきたところだと思います。そして、ふと気づくと「なんだか、だるいなぁ」と、疲れがたまってくる時期でもあります。ゆっくりお風呂に入る、すいみんをしっかりとる、好きな音楽を聴く、好きなものを食べる等リラックス♡リフレッシュ✧できるといいですね。

急な暑さにご用心

朝ひんやりとした空気でも、日中気温がぐんぐん上がり、夏日となることがあります。今の時期は暑さにも慣れていないので、熱中症に注意が必要です。水筒を持参し、こまめな水分補給を心がけましょう。

これからは守るようにしてくださいね。

新型たばこも吸っちゃダメ！



２０２２．４．１から成年年齢は１８歳になりましたが、お酒やたばこについては、２０歳のままです。健康面への影響や青少年保護などの観点から従来の年齢要件を維持することとされています。でも・・・大人になっても吸わないのが１番！！

ホンを

使いながらの運転

●並んでの走行

●信号や一時停止

●夜間はライトをつける

●ヘルメットをかぶる

●歩行者優先