

ほけんだより 3月

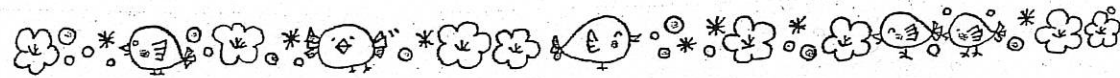
松阪商業高等学校 保健委員会

3月に入り、少しずつ気候が暖かくなり花のつぼみが膨らみ始めました。風邪のピークは過ぎたようですが、これから、花粉症の人にとってはつらい時期になります。花粉症の症状をなるべく軽くするためには、「体の調子をいい状態に保つこと」すなわち、「早寝早起」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。これは、風邪の予防にもつながります。

新年度を元気に迎えらるるように、自分の生活を振り返り、体調管理をしっかりしましょう。

み み 3の3の日

耳の日とは、耳の健康を守ることを記念として定められた日です。みなさんは耳を大切にできていますか？長時間イヤホンをつけて音楽を聴いたり、大きな音で音楽を聴いている人は、しっかりと耳が休むための時間を取りましょう。学校や街で音楽を聴いているとどうしても音量を上げてしまいがちですが、それは耳に負担がかかる行為です。あまりしないように心がけましょう。



学年が変わる、環境が変わる。
CHANGE
新しい自分を見つけるチャンスです。
CHANGE

春風とともに...
PM2.5
花粉
黄砂

ふりかえる 1年間の健康

6月 歯を大切にしましたか？	5月 つかれがたまっていませんでしたか？	4月 きちんと健康診断を受けましたか？	ふりかえる 1年間の健康
7月 熱中症の予防をこころがけましたか？	8月 夏休みは健康にすごせましたか？	9月 けかの予防をこころがけましたか？	
3月 1年間で健康にすごせましたか？	2月 寒くても体を動かしましたか？	12-1月 冬休みをおだやかにすごせましたか？	
			10月 目を大切にしましたか？
			11月 かぜ・インフルエンザの予防をこころがけましたか？

ほけんだより 3月

松阪商業高等学校 保健委員会

3月に入り、少しずつ気候が暖くなり花のつぼみが膨らみ始めました。風邪のピークは過ぎたようですが、これから、花粉症の人にとってはつらい時期になります。花粉症の症状をなるべく軽くするためには、「体の調子をいい状態に保つこと」すなわち、「早寝早起」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。これは、風邪の予防にもつながります。

新年度を元気に迎えらるるように、自分の生活を振り返り、体調管理をしっかりしましょう。

み み 3の3の日

耳の日とは、耳の健康を守ることを記念として定められた日です。みなさんは耳を大切にできていますか？長時間イヤホンをつけて音楽を聴いたり、大きな音で音楽を聴いている人は、しっかりと耳が休むための時間を取りましょう。学校や街で音楽を聴いているとどうしても音量を上げてしまいがちですが、それは耳に負担がかかる行為です。あまりしないように心がけましょう。



学年が変わる、
環境が変わる。
CHANGE
新しい自分を見つける
チャンスです。
CHANGE

春風とともに...
PM2.5
花粉
黄砂

ふりかえろう
1年間の健康
★9★

6月 歯を大切に しましたか？	5月 つかれがたまって いませんか？	4月 きちんと 健康診断を うけましたか？
7月 熱中症の予防を こころがけ ましたか？	8月 夏休みは健康に すごせましたか？	9月 けかの予防を こころがけ ましたか？
3月 1年間で健康に すごせましたか？ ★10★	2月 寒くても体を 動かしましたか？	12-1月 冬休みを おだやかに すごせましたか？
		11月 かぜ・インフルエンザの 予防をこころがけましたか？