

ほけだごよみ7月

マツサカシヨウコウコノカ
松阪商業高校 保健委員会

夏休みの過ごし方について

もうすぐ"夏休み"が始まります。
エアコンの使い方や過ごし方に気をつけて、体調を崩さないようにしましょう。

エアコンの使い方



- 使用中もこまめに換気をする
- 風が直接体に当たらないようにする
- 設定温度を下げすぎない

夏休み中の生活で気をつけたいこと



- 早寝早起きをする
- シャワーだけでなく湯船につかる
- 冷たいものをとりすぎない

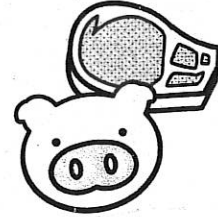
健康で"笑った"夏休みを過ごしてください!

夏はこれらの食品をとって、"夏バテ"を予防しましょう。

夏にとりたい食品

疲労を回復させる ビタミンB

免疫力を高める ビタミンC



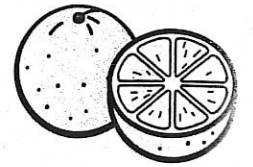
豚肉



うなぎ



赤ピーマン



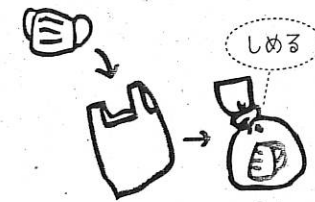
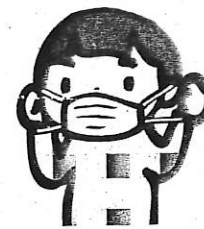
グレープフルーツ

そして、新型コロナウイルスの流行はまだ続いています。

予防を怠れずにして、夏休み明けも元気に登校しましょう。

つけたマスク⇒しっかりする マスクのあとしまつ

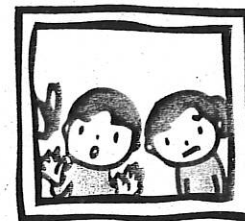
- ①ひもをもってはずす
- ②ビニール袋かフタつきのごみ箱へ
- ③せっけんでしっかり手洗い!



かんせんストップ! 『3みつ』にちゅうい

「ムンムン」

しめきったへや・たても



「ギュウギュウ」

人がたくさんいる場所



「ガヤガヤ」

人と近づいて話をする

