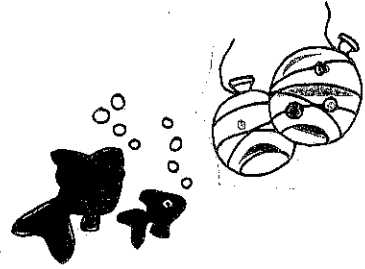


# 保健だより7月

名古屋市立  
富田高校  
保健室 R.4.7.

あっという間に1学期も終わりに近づき、夏休みまであと少しですね。

成年年齢が18歳に引き下げられましたが、これまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。お酒やたばこの誘いはきっぱり断り、充実した毎日を過ごしてくださいね。



4・5・6月の保健室利用の様子から みなさんへお願い



☆保健室に来る時には、必ず次の授業担当の先生か、同じ授業を受けるクラスの人に伝えてから来て下さい。

※ 誰にも伝えずに来室すると、校内で行方不明の状態となり、非常に心配です。

☆けがをしたら、我慢せずに早めに来て下さい。すぐに手当をすることで痛みを和らげることができます。

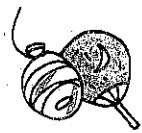
※ 受傷後時間が経ってから手当をしても、効果が弱く、治りが遅くなる場合があります。

夏休み中の保健室利用について



**重要** 養護教諭が不在の時は、生徒だけでは入室できません。

けがや体調不良などの時、部活動中であれば顧問の先生に、それ以外の活動中はその担当の先生に知らせて指示に従ってください。許可を得て保健室を利用する際も、先生の立ち合いが必要です。また、備品の無断使用は厳禁です。



一足早く 8月の健康話題

8/7 鼻の日

鼻の役割

- ・においをかく
- ・呼吸をする
- ・体に入る温度・湿度を調整する
- ・鼻毛と粘液がフィルターのように働き、空気中のほこりやウイルスが体内に入るのを防ぐ



8/10 健康ハートの日

生活習慣を整え、あなたの心臓一生大切に。

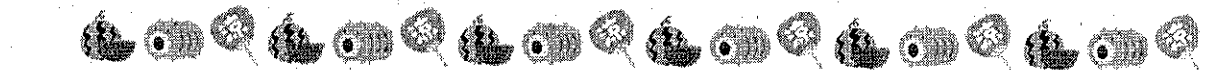
8/10

8/31 野菜の日

野菜ジュースも手軽ですが、野菜そのものを食べて味わって、栄養を摂り入れましょう



きゅうり・なす — 体の熱を下げる  
とうもろこし・枝豆 — 疲れを回復する  
ゴーヤ・しそ — 食欲が増す

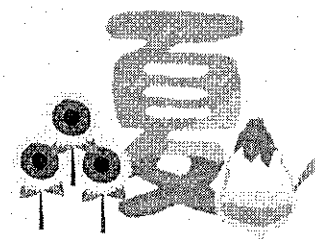


意識してつこう ネットの"offタイム"



あなたが夢中になれる、好きなことは何ですか？

かき氷は、レモン味が好きです。



よしかわ