

# ほけんだより



華陽フロンティア高校  
(通信制課程)

2012.5.20発行



英語で5月を表すMayは、「青春」という意味で使われることもあります。芽吹いたばかりの新緑がさわやかな風と光の中で日ごとに青々としていく葉子はまさに青春!! みなさんのようですね。

風薫る5月。日時には嵐のような風が吹きつけますが、嵐の後には、光輝く太陽とスッキリと晴れた青空が待っていますよ!!



## 睡眠時間 しっかりとってる?

- イライラする。
- 月肌がカサつく。
- 頭が痛い。
- ニキビが増えた。
- いつも疲れている。

こんな症状に悩んでいるあなた、睡眠は十分にとれていますか? 1日7~8時間を目安に、あなたに必要な睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

### 睡眠の役割・その1 疲労回復

ぐっすり眠って、スッキリ元気に!!



### 睡眠の役割・その2 脳の休息

記憶の整理・定着も眠っている間にやられています。



## 5月27日はふれあい研修♪ 乗り物酔い予防!!

- 一、前の日は、早めに寝る  
疲れていると酔いやすくなります。
- 二、乗る前に、軽く食事をとる  
お月夜がいろいろいでも、ヘコヘコでもNG。
- 三、酔い止めの薬を飲んでおく  
自分に合う薬を飲んでおく。
- 四、前の方の座席にすわる  
前の景色がよく見える席がいいですね。  
先生に事前に相談しておくとおよいでしょう。
- 五、少し窓を開けておく  
車内において気分が悪くなるのを防ぎます。



## 5月30日はゴミゼロの日。

ゴミとして捨てられているものの中には、まだ使えるものや資源として再利用できるものもたくさんあります。分別方法を再チェックしましょう!!

また、ゴミの処分やリサイクルには、たくさんのエネルギーと費用が必要です。捨てる・リサイクルする前に「増やさない」工夫をしてみましょう。同時にバンの中も見直しましょう。辛い、悲しいなどのネガティブな気持ちも、上手にリサイクルして、次のステップへのエネルギーにしていきましょう!!

地球の(健康を守る  
生活習慣を!!

