



大垣商業高等学校 定時制

新学期が始まって1カ月が経ちました。そろそろ慣れてきましたか？

お疲れ気味の人もあるかもしれませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

健康診断

検査	日時	場所	時間	対象
歯科検診	未定	多目的ホール	17時45分～	全学年
内科検診	6月 1日(水)	小会議室・保健室	19時20分～	全学年

歯科検診の日は、歯ブラシを持ってきて給食後に歯磨きをしましょう！

健康診断は、みなさんが自分の身体のことを知る大事な機会です。できるだけ休まずに受けましょう！

5月31日 世界禁煙デー

自分が吸わなかったらいいの？

タバコの煙には2種類あります。タバコの先から出る“副流煙”は周りにいる人にも害になります！

どうして体によくないのに吸っているの？

タバコは、一度吸い始めると“依存症”になってしまい、体に悪いと分かっているのに、吸ってしまいます。子どもは大人より“依存症”になりやすいので絶対に吸ってはダメ！

大人なら吸ってもいいの？

がんになりやすいなど、タバコは大人にとってもやっぱり毒。健康のためには、大人もタバコを吸わないほうがいい！

断る勇気を！

タバコをすすめられても断ることができる強い意志を持とう！あなたは、何と言って断りますか？

成長期にタバコを吸うと・・・。

がんの危険率が高まります。タバコを吸わない人の14倍。また、持久力がなくなる、肺の成長がとまるという報告もあります！



百害あって一利なし！！