



ほけんだより7月

宮崎大宮高等学校 平成23年度 第3号

防ごう!

熱中症



保健室のマスコット
オニ子(17)

明日からクラスマッチ!
今年も熱中症ゼロの大宮めざそう!

対策①

こまめな水分補給!

○運動する際は…**最低ペットボトル3本分**

の水分を持参する!

運動時は塩分も補給しなければいけないので
お茶や水より**スポーツリンク**で!



○飲むタイミングは・・・

運動前



ここが
ミソ!

運動中



運動後



水分補給後

顔がぬれて
力がでない...



対策②

体調が悪い時は無理をせず申し出る事!

対策③

前日の睡眠を十分にとること!

対策④

朝食を必ず摂ってくること!



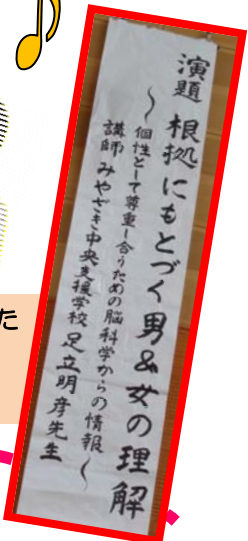
楽しいクラスマッチにしようやい♪



性教育講話が終わりました♪

6月16日に行われた足立先生の講話は大反響でした！
男性と女性の違いを脳科学の視点から理解することができましたね。

90%の生徒が「理解できた」という結果でした♪



題目を達筆な字で書いてくれた
2年H級 杉田 映菜さん
ありがとう！！



みんなの感想

男女の違いを脳科学から
考えると面白いんだな
と思った♪

脳って不思議…

激しく
共感！！

思い当たる事が
沢山あった！

男性と女性って
おもしろい！

悩みの解決口が見つかって楽になった☆

おもわず「そうそうそう！」
と思うところが
多くて笑った！



脳という見解から
「性」を考えられて
よかった♪

人と付き合うにあたって
心得ておくべき事が沢山わかった…

彼女ができた時の
参考にしようと思った！



しっかり手洗い 防ごう食中毒！

食中毒が多くなる季節です！
皆さんができる対策はまず「細菌をつけない」こと！
しっかり手洗いをして食中毒を防ごう！

食事前、しっかり手洗い30秒！
その30秒があなたを救う…



7月号のイラストを
手伝ってくれた
保健委員

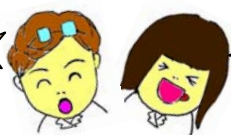


いつも鋭くツッコミを
いれてくれる、
頼もしい保健委員さんです！



3B 甲斐 慶介くん
(前副保健委員長)

保健室からのお知らせ♪



視力検査、聴力検査、歯科検診の事後措置の紙を
早めにだしてねー！麻疹予防接種もお早めに☆

