

# 生徒ほけんだより

保健委員会委員長

5月



5月30日は「ごみゼロ」の日



平成27年度の日本のごみ総排出量は約4398万トン(東京ドーム約118杯分)にもなります。ごみを削減するためのキーワードは“3R”

- <Reduce(発生抑制)>
- <Reuse(再利用)>
- <Recycle(再生利用)>

マイボトルを使用したり、自分に不要になったものでも、それを丈夫なつくりの小物や雑貨を必要とする人がいます。フリーマーケットやリサイクルショップを活用しましょう。

ごみは再生利用できるように分別しましょう。



新しい環境になって1カ月。そろそろ慣れてきましたか？ 頑張りすぎて少し疲れてしまった人は、ゴールデンウィークなどを利用してゆっくり休ませましょう。しょうずにリフレッシュをして、5月を元気にすごしましょう。



朝ごはんが  
食べられないのは  
なぜ？



- 食べる時間がない... → 早め早おきをしよう
- お腹が空いていない... → 夜遅い時間に食べるのをやめよう
- 食べる習慣がない... → おにぎり1個から始めよう

からだ 心 つかれていませんか？

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたなと感じたら...

- 早くにゆっくり休もう
- ホッとできる時間を大切に
- 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

お断しなくて！

こよみでは **夏** です

5月5日は「立夏」です。夏が始まる日とされ、汗ばむ日もってきます。

こんなことに気をつけよう

衣服は調節しやすいものを

天気によって気温が上下しやすい時期です。また、朝夕と昼間の気温差も大きいです。脱いだり着たりできる服で調節しましょう。

こまめな水分補給を

晴れた日には夏のように暑い時もあります。まだ早いと油断せずに、熱中症には気をつけましょう。

自分に合った **ストレス解消法** を見つけよう！

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る