

ほけんだより No.3

白河実業高等学校
保健委員会

体調管理に気をつけよう

暑い日、涼しい日の気温の差が激しい季節です。
体調をくずしやすくなるので、気をつけて過ごしましょう。

こんな人は特に**要注意！！**

冷たいものや
あっさりしたもの
ばかり食べている

のどが渴いたら、
甘いジュースや
炭酸飲料を飲ん
でいる

暑いとすぐエアコン
をつけて、涼しい
部屋でゴロゴロする

夜ふかしする
ことが多い

朝ごはんを食べない
または食べたり
食べなかったりする



ポイント

★早寝早起きをしよう！

★バランスのいい食事をしよう！

★規則正しい生活習慣を心がけよう！

早め早めに
予防しよう。



みんな
気をつけてね♪

保健だより作成者 2-5保健委員