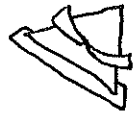




# 保健だより5月



こんにちは。1年生は、入学してもう一ヶ月がたちましたが学校生活は慣れましたか？5月になり疲れ等も出てくるかもしれませんが規則正しい生活を送れるよう頑張らしましょう。また、今月は中間考査も控えています。十分な力が発揮できるように計画を立てて毎日を送りましょう。今月は、体調管理とゴミゼロの日について書きました。是非読んでください。

大分県立玖珠美山高等学校  
5月号担当  
2年4組 諫山 友香  
岩尾 丈太郎

## ◆ 5月は体調管理に気をつけよう!

5月になり、爽やかな風も吹き過ぎやすくなりました。しかし、朝晩と肌寒く、日中は暑かったりします。制服の下に、着込み、暑いときは脱ぎ、衣服の調節をしましょう。

## ■ 熱中症対策も忘れずに!

私たちは何もしなくても、1日に900mlの水分が失われています。活動や運動をすると、もっと水分が失われます。1日に何もしない人でも、2L以上、運動をする人は、3L程度の水分を補給しましょう。活動や運動をする場合は、塩分・糖分の入った水分をこまめに摂取しましょう。



--- 慣れた頃に気をつけたいこと? ---

不注意によるけが

- 廊下を走り転倒
- 登下校中、前を見ていなく事故に遭う

疲れ

- 睡眠不足
- 朝食を食べていない

ことば

- 元気よくあいさつできているか
- 周囲の人にきつい言い方していないか

## ◆ 5月30日はごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」で「ごみゼロの日」です。ごみについて、みなさんは分別できちんとしていますか？そしてまた、使えるものを捨てていませんか？



どんなゴミあるのかな？(玖珠町)

### 1. 燃やすごみ

生ゴミ、布、ゴム類、ビニール、特殊な紙(洗剤の箱、おむつ)



### 2. リサイクルごみ

飲料用缶、瓶、ペットボトル、金属電気製品、発泡スチロール、食品トレイ、ダンボール、本、雑誌、チラシ、ビニール袋



### 3. 埋め立てごみ

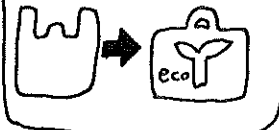
陶磁器、ガラス類

※市町村によって違いがあります。確認して出しましょう!

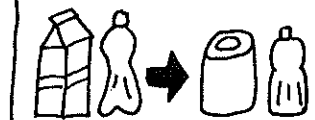
--- ゴミをださないために ---

私たちの生活の中で、たくさんのゴミを出していますが、環境を守るために、普段からゴミを減らす工夫をしましょう!いらなくなった服は譲りましょう!

1. ゴミをなるべく出さない!



2. リサイクルして他のものに作りかえる!



3. 使った容器を再利用、もう一度使う!

