

新1年生の皆さん、
入学おめでとうございます！
毎月発行されるこのほけんじゃーなるは、皆さんに
健康で、元気一杯な高校生活を送ってもらうために
保健委員が製作しています！
是非通読して、自身の健康に活かしてくださいね！

新2、3年生の皆も
進級オメデトー。

皆、特に新3年生の人たちは、体調
崩せないよネ。
毎号しっかり読んで、病気をね飛ばすのだ〜。



チャットボックス

Topic

Hello!!



良い人間関係は『挨拶』から！

新しい友達を作るなら、まず挨拶。

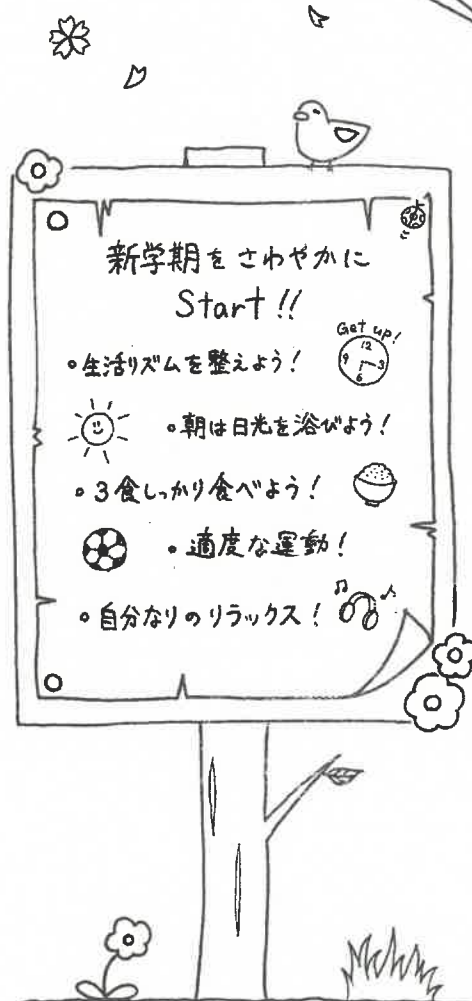
大きな声で挨拶することで、自分も相手もスッキリ。

さらに朝の踏声は頭も体もシャキッとさせる効果加。

Let's トモダチ 100人！

笑おう！

笑うと出る、「セロトニン」という
ホルモンは、不安やイライラ、
ストレスを取り除く「幸せホルモン」と呼ばれてるんだって！



新学期をさわやかに
Start!!

- 生活リズムを整えよう！
- 朝は日光を浴びよう！
- 3食いかり食べよう！
- 適度な運動！
- 自分なりのリラックス！

コミュカを磨こう！

- 「聞き取りやすさ」を意識！
- 目的・結論をはっきり伝える！
- リアクションを取る！
- 相槌を打つ！
- 話者に目を向ける！

あとがき

どうも、3年の函崎です。
残念だたな男子諸君！僕は美術部に
所属している、普通の男子だ！
あ、部員総賛募集中です(((
え？この後書きが必要なのかって？べ、別に？
なんか余白で良かったけどネタが無いなとか
全然思ってたねーし??(汗)
何はともあれ、皆さん健康な生活を(^v^)