

「まだ「早い」と思っていたら...意外と暑い??

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気もつけたいのが熱中症。「え??夏の病気でしよ??」

実は、急に暑くなった日は、からだに暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険!!

アツがナツい

ポイント

- ✓ GW明けはスロースタート
- ✓ 風通しの良い涼しい服装で
- ✓ 屋外ではぼうしをかぶる
- ✓ こまめな休憩と水分補給

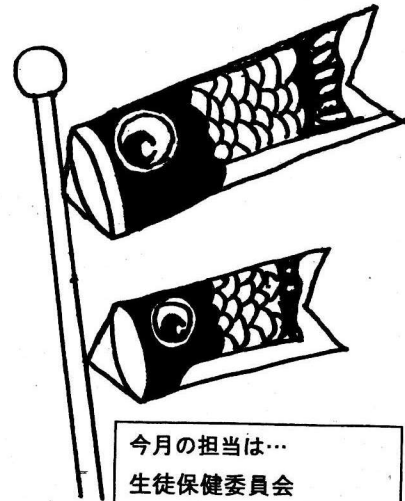


# ゴールデンウィークです!

連休中に今までに習った範囲の復習をし完璧にマスターしましょう! 余裕のある人は予習もしましょう!

今のうちに勉強の習慣をつけることが大学受験での成功に繋がります。

ゴールデンウィークはテスト2週間前です。勉強しましょう!



今月の担当は...  
生徒保健委員会  
3年1組  
( )  
3年2組  
( )

## 世界は分煙より全面禁煙化

2004年に世界で初めてアイルランドが国全体の屋内を全面禁煙にする法律を施行しました。その後ニュージーランド、ウルグアイ、イギリス、香港、トルコと続き、2013年には43カ国が屋内を全面禁煙にしています。

たばこ対策後進国とも言われる日本。レストランなどの分煙は進んでも全面禁煙はやっと増えてきたところ。世界標準は屋内100%全面禁煙。日本でも2020年の東京オリンピックに向けて全面禁煙はどんどん進んでいます。喫煙者ゼロが世界標準になる日も近いかも?



5月31日 世界禁煙デー

タバコは毎年

世界で500万人以上の命を奪っている。

●記憶は寝ている間に定着するから「損」

●一気に覚えた記憶は忘れやすいから「損」

●テストに万全の体調で臨めないから「損」

記憶は、寝ている間に脳で整理され、定着します。また、一気に覚えた記憶は、定着しにくく、次のテストの時は忘れてしまうことも。その上、しっかり眠らなければ頭がぼーっとしてしまい、テストに集中できません。

「そんなことして、慌てるまえに、テスト勉強は計画的にしたいですね。さあ、しっかり寝て、テストに備えましょう。」



「」が損だよ! 二夜漬け



文化祭にて献血とコンタクトケースのリサイクル回収を行います。ぜひご協力をお願いします。



ちんちん