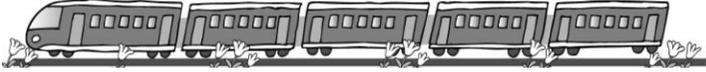


# ほげんだより 5月

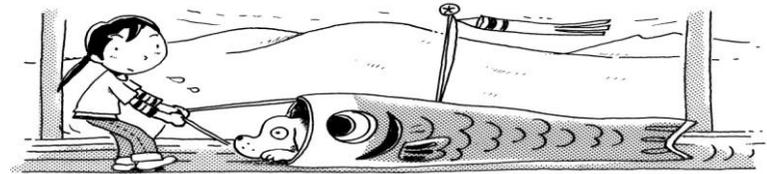


金沢大附属高  
H24.5



新しい学期が始まってそろそろ1か月が過ぎようとしています。  
GWは部活の大会や模試があり、忙しかった人も多かったかな。  
疲れはたまっていますか？  
中間考査が目前で難しいかもしれませんが、疲れたときには早めに休めると良いですね～。体調を整えて、さわやかな季節を楽しみましょう★

## チェックしてみよう！



やる気が出ない。

理由もなく、イライラする。

気分が沈む。

何をやるのもめんどうだ。

あせり、不安を感じる。

集中できない。

ころ  
うた

疲れていませんか？

疲れやすい。

朝、起きるのがつらい。

食欲がない。

めまいや頭痛がする。

便秘や下痢、腹痛がある。

ぐっすり眠れない。

### 3年生の皆さんへ

各家庭に麻しんの予防接種のお知らせが届いていると思います。接種後、学校提出用の半券を病院から受け取った人は保健室まで提出してください。

後日、どのくらいの人が接種したか、調査をする予定です。

たとえば、こんな解消法があります

疲れがたまっているあなたへ

食べもの

カルシウムを多く含むもの  
→ 神経の興奮を抑え、イライラをしずめる。

酸味のあるもの

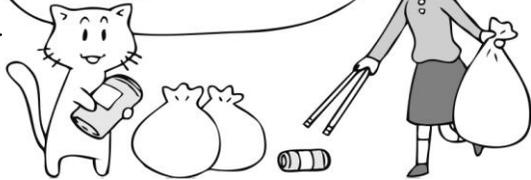
→ クエン酸が疲労物質を分解し、からだの疲れをとる。

行動

ぼんやり過ごしてみる。  
→ ゆっくり過ごすことで、心のエネルギーを充電。

校内が  
清潔だと  
気分が良い  
にゃ!

5月30日は  
**ゴミゼロ**の日



廊下に落ちている  
ゴミをさっと拾った  
後ろ姿がステキ  
です★

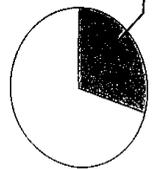
きっぱり断ろう!



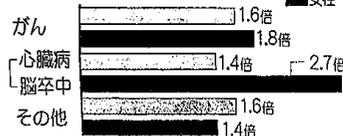
5月31日

**世界禁煙デー**

がんの原因の  
約30%はタバコ



こんなにちがう!! 死亡リスク  
タバコを吸わない人を1としたとき、  
喫煙者の死亡率は…



**タバコは、あなたの人生を確実に短くします。**

データ出典: 「たばここと死亡率との関係について」厚生労働省多目的コホート研究成果

なぜ願望  
強すぎ  
ませんか?



保健室に行って  
話してみよう  
かな…

からだにうれしい成分いっぱい

お茶は、元は「苦い草」を表す「茶」という文字で表され、眠気覚ましの薬草として、お寺などで栽培されていました。今のような飲み方が広まったのは、江戸時代以降だといわれています。

お茶の成分

- カテキン→抗菌作用
- カフェイン→疲労回復、利尿作用
- テアニン→リラックス効果、抗ストレス効果
- フラボノイド→口臭予防



お茶は身近な飲み物で、からだにうれしい成分がいっぱいです。種類も豊富なので、さまざまな味や香りが楽しめますね。

なでしこの仲間です

「母の日」といえば、カーネーションですが、実は、ナデシコ科の花なのです。カーネーションの品種は多く、さまざまな色や形があります。世界中で愛され、個性豊か。いつも上を向いて花を咲かせる、まるで、お母さんのような花だと思いませんか?