

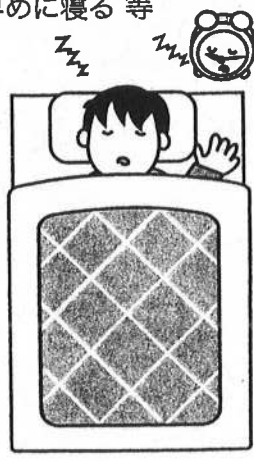
まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう!



心が疲れたな…と感じたら、上手にリラックスを!

●休息をとる

何もしない時間をもつ
 早めに寝る 等



●軽く体を動かす

ストレッチをする
 散歩をする 等



●感情を出す

映画や本などで泣いたり
 笑ったりする 等



●五感で楽しむ

星空を眺める
 おいしい物を食べる
 音楽を聴く 等



保健だより ～スマイル～

5月
3A担当 (武留・尚輝)

始めていますか？ 紫外線対策

紫外線や日焼けというと、暑さのピークである7～8月と重なるイメージがあるかもしれませんが、実際は5月頃から紫外線は強くなっていて、夏季と同じように対策が必要なのです。

日焼け止め

SPF（紫外線防御指数）が表示されているので、外出時間や行動内容によって使い分けます。近所で買い物程度ならSPF15前後、長時間の外出や海・山など紫外線を直接浴びる場所であればSPF30以上が目安です。



服装・道具

長袖で、えりがついた服が適しています（半袖＋アームカバーでもOK）。素材はポリエステル、色は黒などの濃い色のものをおすすめします。また、つばの広い帽子や日傘などを併用すると、いっそう効果的です。



野山に出かけるときは
マダニに注意！

【健康診断】
「治療のお知らせ」をお渡ししています

お知らせを受け取った人は、内容をよく読み、できるだけ早く、病院へ行きましょう

チャドクガ
ツバキやサザンカなどにおいて、5～6月と9～10月に多く見られます

毛虫に注意！

さされた場所を水道の水でよく洗い、お医者さんへかいたり、こすったりしてはダメ！

5月31日 世界禁煙デー

タバコは…

タール、ニコチン、一酸化炭素など、有害な物質が数百種類含まれている

肺がんの原因の一つになる

脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高まる

自分だけでなく、まわりの人の健康にも悪影響を与える

肌のシミやしわなど美容にもよくない

未成年の喫煙は法律で禁止されている

はじめの一步に
手を出さないことが
大切！

軽い気持ちで吸い出すと、ニコチン依存でやめたくてもやめられなくなります