

保健だより

島田商業高等学校
定時制 保健室
R7年度 5月

5月

しんがっき はじ げつ す
新学期が始まって1ヶ月が過ぎました。

がっこうぎょうじ たの
学校行事のBBQやゴールデンウィークは楽しめましたか？

だんだん あつ ねっちゅうしょう
だんだん暑くなってきて、熱中症にもなりやすくなっています。

すいぶんほきゅう きそくただ せいかつ
水分補給と規則正しい生活をこころがけましょう。



朝ごはん を食べよう！

朝食を食べることで…



頭

脳が目覚めて勉強に集中できる
気持ちの面でもやる気アップ

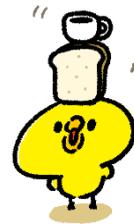
体

体温が上がって体が目覚め、
元気に活動できる



おなか

胃や腸の動きがよくなること
で、排便が促される



先生方に聞いた
おすすめ
朝食メニュー

校長先生： トースト！

関先生： すき家の「たまかけ定食」

荒浪先生： TKG（卵かけご飯）とみそ汁

高橋先生： はちみつ入れたヨーグルト 400g

前田先生： 手作りグラノーラ+ヨーグルト+フルーツ

中山先生： おにぎり（中身は梅）とみそ汁

どれもおいしそうですね😊
みなさんはどれが食べたいです
か？



～健康診断に関する連絡～

のこ けんしん がつ にち がんかけんしん ぜんいんじゅしん きょうりょくねが
残りの検診は 6月12日 の 眼科検診 です。全員受診できるようご協力お願いします。

しかけんしんけっせきしゃ ちりょうしじしょ ひと かくじ じゅしん ようし ていしゅつ ねが
歯科検診欠席者や治療指示書をもっている人は各自で受診し、用紙の提出をお願いします。