

保健だより9月号

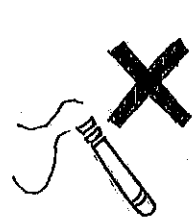
大阪府立桃谷高等学校
通信制の課程
日・夜間部 保健室

2範囲スタートぞす

夏休みが明けて、いよいよ2範囲が始まりますね。
この秋は体育祭や文化祭などイベントが目白押しです！夏の
あだに溜まった疲れをしっかりと落として、健康な身体で臨み
ましょう☺ 熱中症対策も引き続きお忘れなく！

7つの健康習慣を実践しましょう

夏の疲れを落とすために、生活習慣を見直してみよう！
アメリカのブレスロー教授が研究した、「ブレスローの7つの健康
習慣」を参考にしてください。



1. たばこを吸わない



2. 定期的に運動をする



3. 飲酒は適量を
守るか、しない



4. 1日7-8時間
睡眠をとる



5. 適正体重を
維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない

1範囲学習期限は **9/9 (月) 20:00**

までです。清々しい気持ちで2範囲を迎えられるよう、
自分のレポート・テストの状況を確認しておきましょう！

スクーリング予定表

通信番号

名前

8月	1	2	3	4	5	6
25 (日)						
26 (月)						
30 (金)						
9月	1	2	3	4	5	6
1 (日)						
2 (月)						
6 (金)						
8 (日)						
9 (月)						
13 (金)						
15 (日)						
20 (金)						
22 (日)						
27 (金)						
29 (日)	体育祭					
30 (月)						



1範囲の
学習期限はココまで。