

新学年になって1ヶ月がたちました。そろそろ慣れてきましたか？「まだ慣れないなあ」という人も大丈夫。自分のペースで毎日を積み重ねていきましょう。ただし、「ちょっと疲れたな」と感じたらひと休みを。こころもからだも健やかに過ごせるといいですね。

## ゴールデンウィーク明けは…

# 心身の疲れが出やすい時期です



### 対処方法



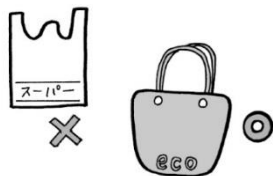
## 5月30日は ごみゼロの日

5月30日は「5 (ご)」「3 (み)」「0 (ゼロ)」で「ごみゼロの日」です。あき缶やペットボトル、ダンボール、ビニール…私たちは生活の中でたくさんのゴミを出しています。環境を守るためにも、普段からゴミを減らす工夫をしていきたいもの。ポイントはこの3つです。

◎ゴミをなるべく出さない

◎他のものに作りかえる

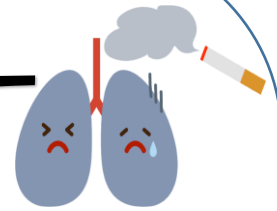
◎もう一度使う



マイバッグを使ったり、いらなくなったものを誰かにゆずったり…ちょっとしたことで、みんなでやれば大きな効果がありますね。なお、学校でのごみは「もえるごみ」「缶・ビン・ペットボトル」「資源ゴミ」「ペットボトルのキャップ」に分けるルールがあります。環境を守るためのルールです。また、誰もが学校生活を快適な環境で過ごすための大切なルールです。決められたとおりに出しましょう。



# 5月31日は世界禁煙デー



20歳未満の喫煙は法律で禁止されています！

## ～たばこの害～



- ▲がんや心臓病などさまざまな病気の原因になる
- ▲周りの人の健康にも害がある（呼出煙・副流煙）
- ▲たばこ代や病気の治療費などのお金がかかる
- ▲依存症によってやめたくてもやめられなくなる。



## タバコを誘われたとき 断り方のスキル

その場から離れる



「いま急いでいるから」

臭いが苦手



「くさいからいやー！」

おしゃれを理由に



「肌あれするから！」

スポーツへの影響



「疲れやすくなったら困る」

## 気になる身長・体重

身体計測の結果を受けて身長や体重が気になる人も多いのではないのでしょうか。高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランスです。そのバランスを見るのにBMIがあります。BMIは身長と体重から計算して太りすぎややせすぎではないかみることができます。また、BMIでは理想の体重がわかります。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくいとされています。

あなたの理想的な体重は？  
(最も病気になりにくい体重)

身長(m) × 身長(m) × 22 =  kg



## 5月

スクールカウンセラー来校日

【9:15～17:00】

北キャンパス

5/10(月)、5/12(水)、5/17(月)、  
5/26(水)、5/31(月)

南キャンパス

5/19(水)、5/24(月)