

2019/06/26 第1回健康教室を実施しました。

学校薬剤師の高野 真紀夫 様にお越しいただき、喫煙・飲酒・薬物の害について、ご講話をいただきました。

最後に、次の「健康の3原則」を話され、まとめとなりました。

- ①適度な運動（会話や笑うことも含む）
- ②バランスの取れた食事
- ③十分な睡眠

