

# ほけんだより 6月

梅雨というくもりや雨の日が多くなる時期になりました。ジメジメとした梅雨だからこそ、身のまわりの清潔に気をつけたいですね。替えの靴下などを持ってきておくと、登校時や宿休み時間も安心ですよ。

## ＜6月は食育月間です＞

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」となっており、生涯を通じた心身の健康を支える食育が推進されています。



みなさんは「食育」というとどんなイメージがありますか？学校での授業や野菜の栽培はもちろん、料理や配膳のお手伝いをすることも食育の一つです。食事のお手伝いを通して、おうちの人と食育について考えられるといいですね。

## ＜6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です＞

### 『歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり』



今年度も養護教諭による給食後の歯みがき指導を行います。そして2日～6日には、おうちで「歯みがきカレンダー」を実施しましょう。また、おうちの方と歯ブラシチェックをしましょう。歯ブラシを後ろから見た時に、毛先が広がっている場合は、早めの交換が必要です。せっかくの歯みがきなので、しっかりと効果が得られるよう、確認しましょう。

おうちの方へ

## ＜脳脊髄液減少症をご存じですか？＞

脳脊髄液減少症とは、頭・背中・尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脊髄液を覆っている膜が傷つき、様々な症状を起こす病気です。

症状：頭・首・背中・腰の痛み

めまい・体のだるさ・吐き気・耳鳴り

集中力や思考力の低下・不眠



脳脊髄液減少症はいつでも、誰にでも起こりえる病気です。思い当たる原因がある場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。なまけや精神的なものだと簡単に判断したり、決めつけたりしないようにしましょう。詳しくは [栃木県 脳脊髄液減少症 検索](#)