

ほけんだより



<今月の保健目標：規則正しい生活をする>

H26 栃木東中 保健室

今月はこちらに
注意!!

心と体の 疲れ

新学期が始まって、約1カ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど、緊張する～という人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいます。

こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理についても以上に気を配りましょう。



疲れたなあ…と思ったら

●体の疲れに●



ゆっくりお風呂に入る。



酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●



好きな本を読んだり、
音楽を聴いたりする。



何もしないで、
ぼんやりする時間を持つ。

市内では、まだインフルエンザが終息しない地域もありますが、本校では4月末から、体調不良による保健室来室者や欠席者が増えました。気温差が大きかったり、身体の疲れが溜まってきたりする時期ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」や「手洗い・うがい」などの規則正しい生活を心がけたいものです。

楽しくおしゃべり



しめつけない服装



準備しておきましょう



乗り物酔いに備えて

もうすぐ校外学習、修学旅行があります。
当日に向けて体調を整えるとともに、必要な持ち物の準備も忘れずに!!

世界禁煙デー

毎年5月31日は、

世界保健機関（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。

※データ：「Tobacco Fact Sheet」WHO
「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」
日本たばこ産業株式会社

