



ほけんだより **6月**

令和5年度 6月
栃木市立東陽中学校
保健室

このところの寒暖差で体調を崩している人が多いのではないのでしょうか。これから始まる梅雨の時期は、肌寒かったり、蒸し暑かったりと更に体調管理の難しい日が続きます。規則正しい生活を心がけ、この季節を元気に過ごせるようにしましょう。

🔔 しっかり刻もう。朝の生活リズム🎵



生活習慣病になりやすいライフスタイル ~こんな生活習慣の人は要注意!~

- 体を動かす機会が少ない。休日は一日中ゴロゴロして過ごす。
- スクリーンタイム（スマートフォンやインターネット、テレビ、ゲーム）が多い。
- 朝食はご飯やパンのみ。野菜が嫌いである。お菓子を食べ続ける習慣がある。
- 寝る時間が遅く、朝なかなか起きられない。（寝る時間が12時を過ぎる。）
- いつもストレスがいっぱいである。

~健康生活チェック~

5月から、生徒保健委員会活動のひとつとして、健康生活チェックが始まりました。将来の夢や目標を達成させるために、「基本的な生活習慣を整えること。」はとても重要です。毎月一回、生活習慣の自己チェックをして、心身ともに健康なからだづくりに努めましょう。

爪伸びすぎていませんか?



伸びすぎた爪はけがのもと!
登校前にチェックしてみてくださいね!

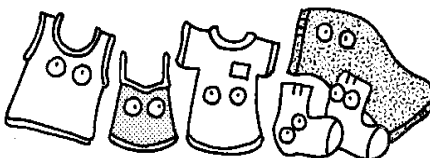
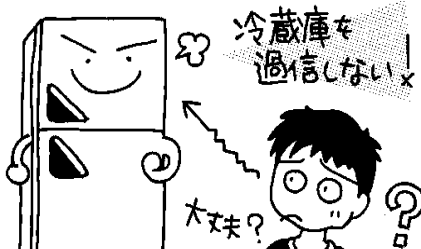
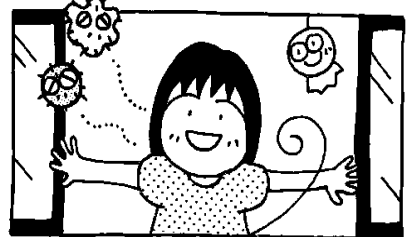
きれいなハンカチ・タオル 持ち歩いている?

かせ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません! せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



梅雨時の健康

梅雨時の生活 こんなところに気を配ろう

<p>体を清潔に。 気持ちよく過ごそう</p> <p>湿気が多くベタつく季節... 突然の雨にうたむることも...</p>  <p>替えの下着・体操服・くつ下・タオルなどを準備しておこう。</p>	<p>食中毒に注意しよう</p> <p>予防の基本は手洗いですが、 食べ物の消費期限や、 火の通り具合にも注意しよう。</p>  <p>冷蔵庫を過信しない！</p> <p>大丈夫？</p>	<p>晴れた日を有効に使おう</p> <p>窓を開け風を通してカビ予防。</p>  <p>外に出て体を動かすと 心もスッキリ、ストレス発散。</p>
---	---	---

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。



この機会に、歯の健康について関心を深めましょう。

今年のスローガン ～手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで～

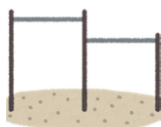
～受賞おめでとうございます。～

令和5年度「歯と口の健康週間作品展」において、3年6組 森脇亜莉奈さんのポスター作品が最優秀賞に選ばれました。また、2年4組 若林宙さんの標語作品が優良賞に選ばれました。森脇亜莉奈さんのポスター作品は、5月26日（金）午後2時から6月2日（金）午後0時までの間、栃木市役所一階市民スペースに展示されます。

若林宙さんの標語作品を紹介します。「コロナ禍が 収束口元 第一印象」

脳脊髄液減少症（のうせきすいえきげんしょうしょう）

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、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し、頭痛、めまい、耳なり、からだのだるさ等の症状が起こります。これらの症状が続く場合は、過去に交通事故やスポーツ外傷、転倒など、脳脊髄液減少症の原因となることがなかったか振り返り、思い当たる原因があれば、受診の際に医師に伝えましょう。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。



栃木県 脳脊髄液減少症 検索

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>