



# ほけんだより



令和6年度 5月  
栃木市立東陽中学校  
保健室

桜花の季節が終わり、新緑の美しいさわやかな季節となりました。新学期が始まり約一ヶ月が経過し、そろそろ疲れがたまってきたところではないでしょうか？このところ頭痛を訴えて保健室へ来室する生徒が増えています。話を聞くと、夜12時過ぎに寝ている生徒が何人かいました。早寝・早起き・朝ご飯の生活習慣に気をつけ、体調管理をしっかり行いましょう。また、心をリラックスさせる時間を上手に取り入れ、疲れをため込まないように工夫をしましょう。

## 新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリラックスさせて

<p>1日に数分でも好きなことをする</p> <p>ストレス解消!</p>	<p>いつでも笑顔で。とにかく笑ってみよう</p> <p>かど 笑う門には福来たり</p> <p>はは はは</p>	<p>ぬるめのお風呂にゆっくりつかう</p> <p>疲れがとれるよ♡</p>	<p>生活のリズムをみださない</p> <p>朝食がポイント!</p>
---------------------------------------	--	--	-------------------------------------

### ～健康と自己実現～ 健康でたくましい体づくり

生徒保健委員会活動のひとつとして、毎月一回「健康生活チェック」を実施します。チェック項目は、朝食・洗顔・歯みがき・ハンカチ・ティッシュ・つめ・髪の毛・歯の治療です。それぞれの検査基準に従って、○×◎で回答をします。今年度は新たに、①あなたにとって健康とは？ ②将来の夢や目標は？ ③起きる時間と寝る時間は？の記入項目を加えました。将来に向けて夢や目標をもち、充実した中学校生活を送るために、生活習慣を整え、心身の健康を保持増進させることが大切です。健康生活チェックは5月からスタートする予定です。各クラスの保健委員がカードを配りますので、毎月一回の自己チェックを行ってください。

### 日射病 熱射病

炎天下での長時間の遊び・運動に注意しましょう

帽子をかぶろう

時々日陰で休もう

こまめに水分補給!

### オシャレ用品による皮膚障害・増加中!

ピアスや化粧品などのオシャレ用品によりかぶれを起こす人がいます。治療に時間もかかるため心配です。中・高校生向けの安いコンビニ化粧品やヘアカラーに気軽に手を出している人も多いようですが、流行を追う前に自分の体質や体調をよく知ることが大切です。何か異常が起きたときは早めに受診を!

同じものでも

なんで?

## 保護者のみなさまへ☆

年度はじめの保健関係書類をご提出いただき、ありがとうございました。たくさんの記入書類があり、色々と面倒をおかけしました。今後、緊急連絡先など記入内容に変更が生じましたら、できるだけ早めに学級担任へお知らせください。

### 5月31日は世界禁煙デー

**20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。**中学生や高校生が喫煙をはじめるときかけの多くは、好奇心、友人や先輩のすすめ、大人気分を味わいたいから、だそうです。

成長期における喫煙は様々な悪影響があります。息切れ、せきやたんが増える。胃腸の調子が悪くなる。肌が荒れる。脳や体の発達・成長に影響する。がん発生率が高くなる。ニコチン依存症になる。等です。

自由時間の増える連休中、誘いにのらない、気を緩めないようにしてください。

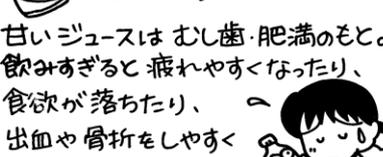


連休中

喫煙以外に・・・

飲酒、夜遊び、お金の無駄遣い、SNS いじめ 厳禁です！事件や事故に巻き込まれない生活を！

## 梅雨の季節の健康と安全について

<p><b>食中毒に注意</b></p> <p>食品の痛みやすい時期...消費期限に注意!!</p> <p>しっかり手を洗い 清潔なハンカチ・タオルを使おう!</p> 	<p><b>交通事故に注意</b></p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p> 	<p><b>晴れの日を上手に活用</b></p> <p>晴れた日は思いきり体を動かし</p> <p>ストレス発散!</p> 
<p><b>いつも体を清潔に</b></p> <p>汗ばむ季節...入浴・シャワーで毎日気持ちよく過ごしましょう</p> 	<p><b>スリッパに注意!</b></p> <p>廊下や階段がすべりやすくなります</p> <p>転んでけがをしないように!!</p> 	<p><b>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</b></p> <p>甘いジュースはむし歯・肥満のもと。飲みすぎると疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、出血や骨折をしやすくなってしまいます。お水にしよう!</p> 

### 感染症対策について

現在本校では、新型コロナウイルス、インフルエンザ、感染性胃腸炎の感染者はなく、落ち着いている状況です。しかし、人の移動が多くなる連休中は再び大流行を起こす心配があります。手指衛生や規則正しい生活等、基本的な感染症対策の推進を引き続きお願いします。