

# ほけんだより



このところ、発熱や頭痛の症状で欠席をする生徒が増えています。1年生は校外学習、2年生は職場体験学習、3年生は修学旅行と大きな行事を終え、疲れがたまっているのかもしれませんがね。健康生活の自己チェックをしっかりと行い、これから始まる梅雨の時期を元気に過ごせるようにしましょう。特に、朝の生活リズムを見直してみましよう。

## しっかり刻もう♪朝の生活リズム♪



### ～健康と自己実現～ あなたにとって健康とは？

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ています。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をしましょう。

#### 爪伸びすぎた？ いませんか？



伸びすぎた爪は不衛生ですし、けがのもとです。曜日を決めて定期的に切るようにするとよいですね。

#### きれいなハンカチ・タオル

#### 持ち歩いている？



### あなたのライフスタイルは大丈夫？ ～こんな生活習慣の人は改善しよう!～

- 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。

# 梅雨の季節の健康と安全について



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

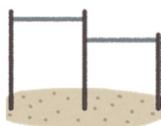
この機会に、歯と口の健康について関心を深めましょう。

今年のスローガン ～歯を見せて 笑える今を 未来にも～

栃木市健康増進課より、歯と口の健康週間における情報提供をいただきました。別紙で配布をしますので、歯と口の健康に役立ててください。

## 脳脊髄液減少症（のうせきず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/iryokukan.html>