



ほけんだより



令和7年度 5月
栃木市立東陽中学校
保健室

新緑が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ているのではないのでしょうか？このところ、かぜや発熱により欠席をする生徒が増えています。流行期を過ぎましたが、インフルエンザや様々な感染症にも注意が必要です。こまめな手洗いなど基本的な感染症対策を継続してください。

5月の健康目標は「自分の体を知ろう。」です。定期健康診断や新体力テストの結果から、自分の健康状態や体力に関心を持ち、健康の保持増進に役立てましょう。

新学期疲れにならないために。。。意識して心と体をリフレッシュさせて♡

<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。とにかく笑ってみる</p> <p>笑う門には福来たり</p> <p>ほほほほ</p>	<p>ゆるめのお風呂にゆっくりつかる</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。裏面には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？の記入項目があります。将来の夢や目標を達成させるために、生活習慣を整えることが大切です。今の生活習慣が将来の夢や目標の達成につながっているか毎月振り返り、できていないところは改善をしましょう。毎日の小さな積み重ねがやがて望ましい生活習慣の定着へとつながります。

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

こまめ=水分補給!

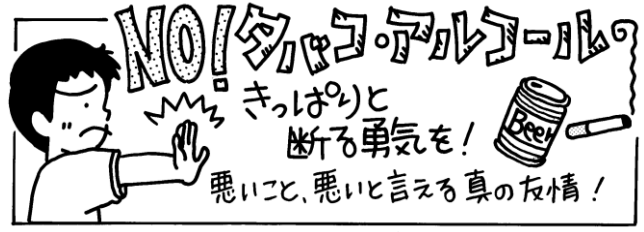
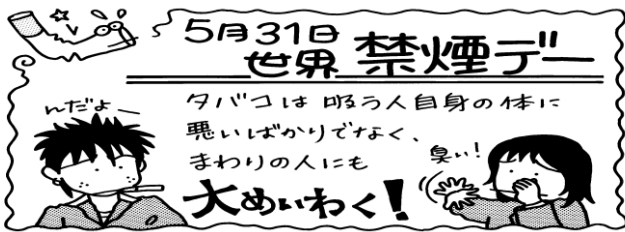
時々日陰で休もう

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!

同じものでもアレルギー

なんで?!



* 20歳未満の喫煙・飲酒は法律で禁じられています。

出席停止書類の提出について

○医師記入による「治療証明書」を提出していただく感染症

麻疹、風疹、水痘（带状疱疹）、ムンプス（流行性耳下腺炎）、百日咳、A型肝炎、咽頭結膜熱（アデノウイルス）

* 上記以外の出席停止となる感染症では、保護者記入による「登校申出書」を提出していただきます。

出席停止書類は学校から書類をお渡しするか、東陽中学校ホームページからプリントアウトすることができます。

梅雨の季節の健康と安全について

<p>食中毒に注意</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>交通事故に注意</p> <p>雨や傘で視界が悪くなります</p> <p>車に注意!</p>	<p>晴れの日を上手に活用</p> <p>晴れた日は思いきり体を動かしてストレス発散!</p>
<p>いつも体を清潔に</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>スリッパに注意</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>ジュース 清涼飲料水の飲みすぎに注意</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>

「交通安全」雨の日の朝は余裕をもって登校しましょう!

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。