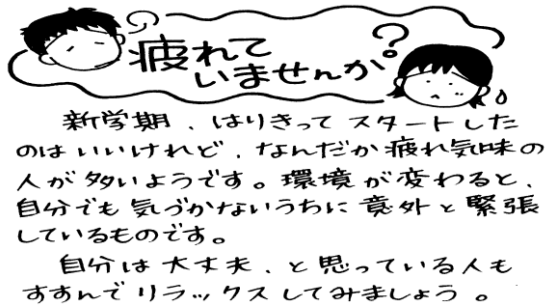


ほけんだより



このところ、のどの痛みやせき症状が続いている生徒が増えています。急激な気温・湿度の上昇に加え、新学期からの疲れがたまっているのかもしれませんがね。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控えています。規則正しい生活習慣を見直し、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。

体調を崩している人は、意識して休養とリラックスを心がけてみましょう。



～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。

爪伸びすぎていませんか？

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

かぜ予防、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。

持ち歩いている？



スポーツ時の熱中症対策

夏に気をつけたい症状といえば熱中症。室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。どんなことに注意すれば熱中症を予防できるのでしょうか？

●こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。食塩が0.2%含まれたドリンクが理想的です。



●体調が悪いときは休む

わかりました。今日は体調が悪いので休ませて下さい。体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせず休みましょう。



●屋外では帽子&薄着

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。



●屋内でも油断禁物

熱中症は炎天下でのみ起こる症状ではありません。室内の高温多湿も要注意！ 風通しをよくし、熱のこもらない環境を作りましょう。



●合宿初日は軽めに

熱中症は暑さに慣れていないとなりやすいので、病気が治った直後や合宿の初日などは、短時間で軽めの練習から始めるようにしましょう。

●真夏の練習時間

暑い時期はなるべく炎天下を避け、涼しい時間帯に練習を行うようにしましょう。

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。）
- ・いつも忙しくストレスがいっぱいである。

小さなことからコツコツと
生活習慣を見直そう！

食事	運動
<ul style="list-style-type: none">●和食を中心にバランスのとれた食事を心がける●食べすぎをさけて、脂肪はひかえめに●食事のときは水かお茶を飲む●インスタント加工食品はあまり食べないようにする <p>基本は1日3食！ 朝ごはんもきちんと 食べよう</p> 	<ul style="list-style-type: none">●ウォーキングなど、適度なスポーツを習慣にする●近い距離なら乗り物に頼らず歩いてみる●休日にも散歩などをして、体を動かす <p>すぐにラクをしよう としないで、積極的 に体を動かそう！</p> 
<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none">●早寝早起きのくせをつける●たっぷり睡眠をとる●疲れやストレスをためない方法を考える●喫煙、飲酒はぜったいにしない	<p>若いうちから規則正しい生活習慣を続けることが、生活習慣病のいちばんの予防法なんだ</p> 

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

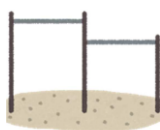
今年のスローガン ～歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり～

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。

*保健室前廊下の掲示物もぜひ見に来てください。

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きます。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>