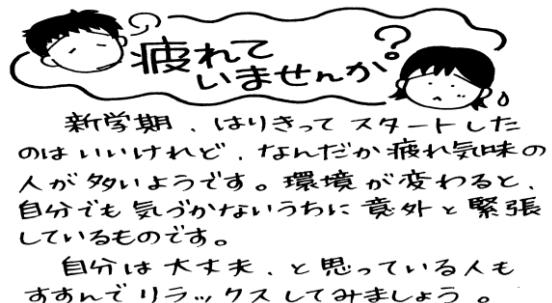


# ほけんだより



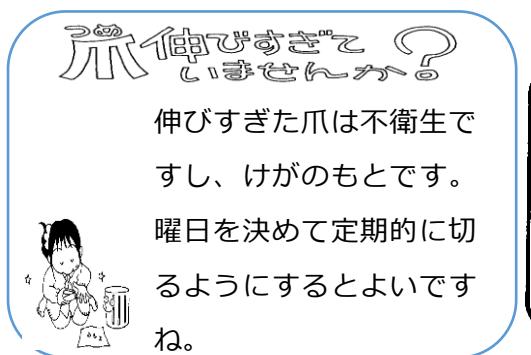
このところ、のどの痛みやせき症状が続いている生徒が増えています。急激な気温・湿度の上昇に加え、新学期からの疲れがたまっているのかもしれませんね。1年生は校外学習、2年生は職場体験学習、3年生は修学旅行と大きな行事を控えています。規則正しい生活習慣を見直し、これから始まる梅雨の時期を元気に過ごせるようにしましょう。

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。



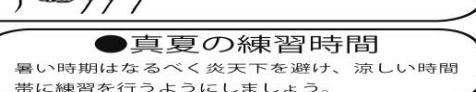
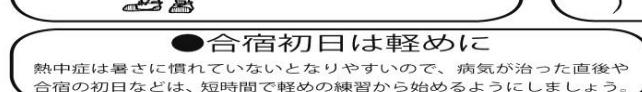
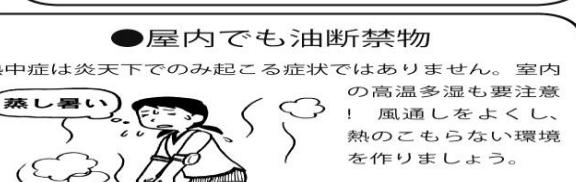
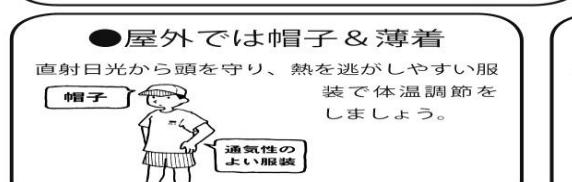
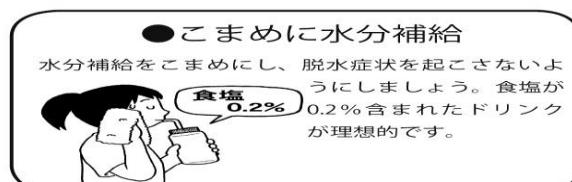
## ～健康と自己実現～ あなたにとって健康とは？

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。



## 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、死に至ることもあります。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？



## 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

- 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
- 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

基本は1日3食！  
朝ごはんもきちんと  
食べよう



#### 運動

- 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
- 休日も散歩などをして、体を動かす

すぐにラクをしよう  
としないで、積極的に  
体を動かそう！



#### その他

- 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、飲酒はぜつたいにしない

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



6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。

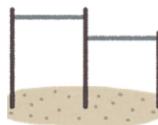
### 今年のスローガン～歯みがきで 丈夫な体の基礎づくり～

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（のうせきすいえきげんしょうじゆ）

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、耳鳴り、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/iryoukikan.html>