



☆7・8月の保健目標☆

夏を元気にすごそう

新型コロナウイルス感染症が再拡大しましたが、長い夏休みも終わり、学校生活がスタートできたことをとてもうれしく思います。

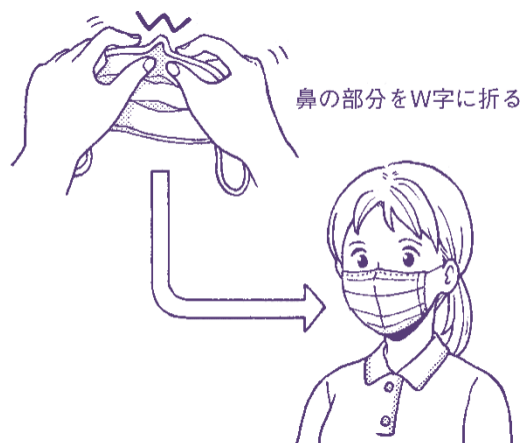
夏休みのつかれが残っているこの時期は、まだまだ暑く、体調をくずしやすくなります。水分補給に気をつけて、元気に生活できるようにしましょう。

引き続き感染症対策

マスクの着け方のポイント

新型コロナウイルス感染症が再拡大し、第7波は過去最大の患者数となっています。慣れてきたせいで、感染症対策がおろそかになっていませんか？熱中症の危険がある時以外は、基本的な感染症対策の手洗い、マスク、換気をしっかりと行っていきましょう。

(→ノーズフィット部分とW字に折って鼻に密着できる不織布マスクがおすすめ！)



鼻の部分W字に折る

脳脊髄液減少症を知っていますか？

最近、不登校の原因の一部として、新聞やテレビでも取り上げられるようになってきた病気です。

「脳脊髄液減少症」とは、スポーツ外傷や交通事故などで、体への衝撃によって髄液が漏れ続けて減少し、頭痛やめまい、吐き気などのさまざまな症状に慢性的に苦しめられる疾患であり、本当に具合が悪いのに、サボリなどと間違われてしまうことがあります。

症状・・・頭痛、首や肩の痛み、めまい、倦怠感、不眠、記憶障害、視機能障害（視力低下）など

原因・・・転倒事故（尻もちをついた、転んで頭を打ったなど）

スポーツ外傷（頭にボールやラケットが当たった、何かに衝突したなど）

交通事故（交通事故によるむち打ちなど）

対処・・・事故発生後、頭痛やめまい等の症状がみられる場合は、速やかに医療機関（脳神経外科・神経内科）を受診しましょう。

立っている時や体勢が変わった時に
症状が酷くなる場合はご相談を！

参考：栃木県内における「脳脊髄液減少症」対応可能医療機関
栃木県ホームページ＞福祉・医療＞医療＞医療機関
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/iryoukikan.html>



心のちがいを大切にしよう

長い夏休みは、健康はもちろん、心を見つめ直すよい機会でしたね。

心を直接見ることはできませんが、じつは、「心」というのは、人によっていろいろなちがいがあります。中には「体は男で心は女」という人や、その逆の人もいます。考え方や感じ方は人によってちがうことを理解し、ぜひ、**自分やお友達の心をそれぞれ大切にできる人になってください。**

××には
興味がない

〇〇されると
うれしい

〇〇される
のがきらい

男の子
女の子 } がすき

にぎやか
静か } がいい

外から見ただけじゃ
わからない！

一人
大勢 } でいるのがすき

はんせいしよう！

できたことに色をぬろう

早おき できた

きちんと食べた
朝ごはん

あいさつはちゃんと
できたかな？

勉強は、はかどり
やすい。
朝や夜に
できた

外へ出るときは
ぼうしをかぶれた

遊びやうんどうも
しっかり
できた

冷たいものは
ほどほどに
できた

夜ふかししないで
☆ 早くねた
☆

ねびえに
☆ ちゅうい
できた

夏休みの健康生活

色がぬれなかった人は、これからの生活でできるよう、
めあてをもちましょう！
(提出の必要はありません)