



☆7・8月の保健目標☆

夏を元気にすごそう

長い夏休みも終わり、無事に学校生活がスタートできたことをうれしく思います。

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。

夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。



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。

持てないし
手洗わないもん！

持ってるけど
いつのだったけ...

ハンカチがこ
かばんの中だー

自分の
ポケットに入れとけー

まだまだコロナは
流行中！

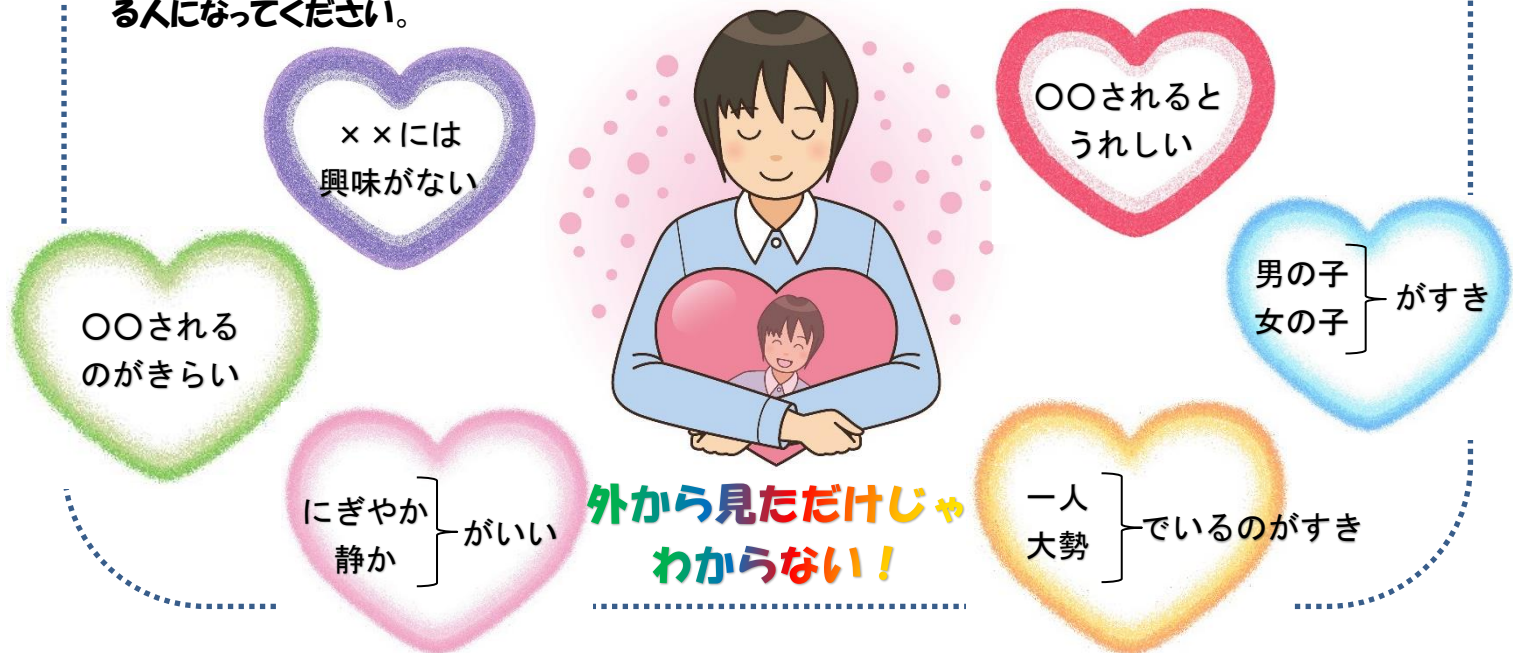
きれいな
ハンカチ。タオル

持ち歩いてる？

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、その逆の人もあります。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。**



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>

