



2月のことを如月（きさらぎ）と言いますが、この由来は「衣をさらにきる」からきた節が有力です。とても寒いこの時期ですが、服装を上手に調節しながらのりきりしましょう。

おうちの人といっしょによんでね。



風邪をひかないように注意しよう



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪
インフルエンザ
流行中!



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行しやすいです。

自分でできる対策をしましょう。

友だちに **どっちの言葉** をたくさん使っていますか？

ださい

あっち行け

どうでもいい

キライ

バカ

ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

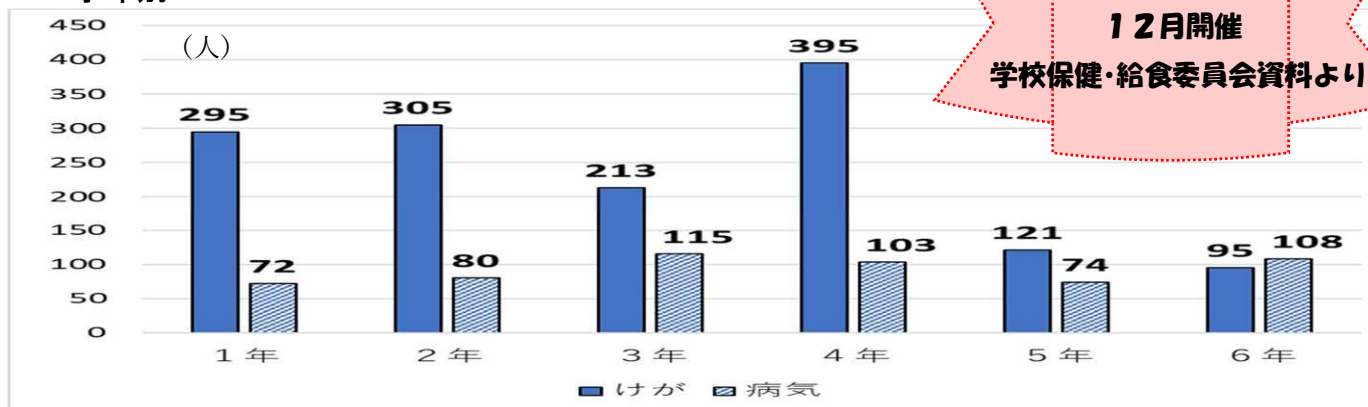
日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



保健室の利用状況（R6 年4月～11月）

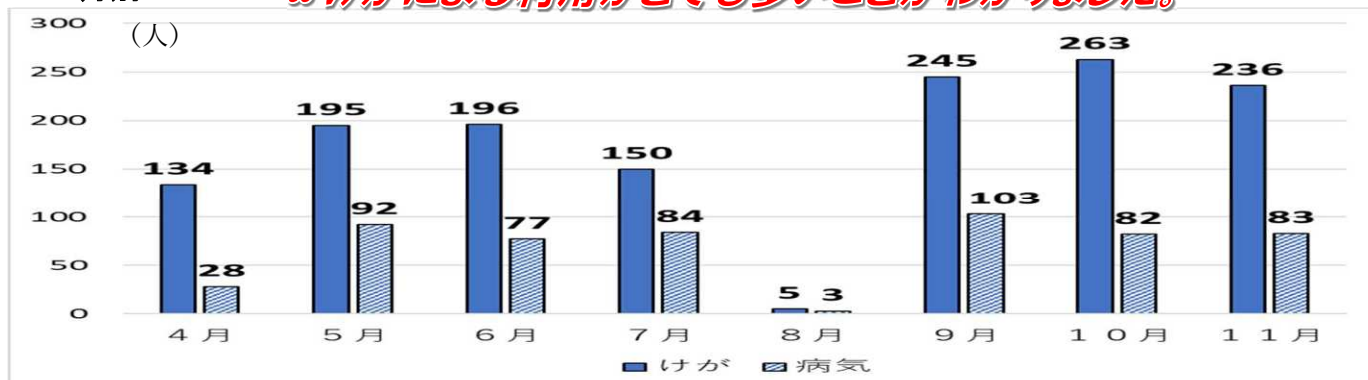
☆学年別



12月開催
学校保健・給食委員会資料より

☆月別

☆けがによる利用がとて多いことがわかりました。



☆多かったけが・病気

《けが》1位 打撲651人



2位 すり傷399人



3位 捻挫60人



《病気》1位 頭痛180人



2位 気分不良132人



3位 腹痛84人



知っていますか？「脳脊髄液減少症」のうせきずいえきげんしょうしょう

症状

- ・頭、首、背中、腰の痛み
- ・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り
- ・集中力や思考力の低下、不眠

なまけや精神的なものと、誤った判断をしてしまうことも。症状が続くときは早めに医療機関へ相談を！（栃木県ホームページ）

専門医療機関の情報 [脳脊髄液減少症 栃木県](#) 検索

原因

交通事故（追突、接触事故・自転車転倒）

スポーツ外傷（ボールが頭に当たった・鉄棒から落ちた）特発性（原因不明）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って、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減少することにより、様々な症状が起こります。

また、外傷に関係なく発症することもあります。低髄液圧症候群とも呼ばれています。