

6月☆保健だよ！

2023年6月2日 鶴沼中・養護教諭（中川・鈴木）
学校HPにも掲載しています。

手洗い ちゃんとしてるかな？

健康生活の基本は手洗いから！

食事の前、トイレの後、外から帰ってきたら、手がよごれたら・・・一日の中で手を洗わなければならない回数は何回あるんだろうか？

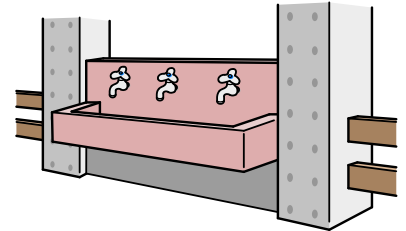
（時間と興味があったら数えてみて。数えた人がいたら保健室まで教えてくださいね。）

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、下痢やおう吐を引き起こすウイルスや細菌は、**手から口、そして胃や腸を経て血液に入り全身にゆきわたります。**

だから・・・**手がきれいなら**病気をふせぐことができます。
あまり、神経質にならなくてもいいですが、石けんを使って手を洗うことをおすすめします。

学校ではすべての水道にアミに入った固形せっけんを置いています。
昨日点検をして新しいアミと石けんに交換しました。石けんは短期間で消費できるよう半分サイズです。
（数の不足があり、プレハブと本館3・4階は交換できていません。もう少しお待ちください。）

よく泡立ちますし、適度な香もありますから、使ってくださいね。
石けんの点検は保健委員が、毎週水曜日に行っていますから、
気がついたことがあれば、クラスの保健委員へ伝えてください。



手を洗ったら・・・洋服でふいちゃったらダメだよ。自分のきれいなハンカチやタオルで拭いてください。
「きれいな！」がポイントだよ！

きれいなハンカチ・タオル

持ち歩いてる？

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。

持ってないし手洗わないもん！

持ってるけど... 1つだけ...

ハンカチがしぼりかばんの中だ...

自分のをポケットに入れとけ...



体育祭・修学旅行と大きな行事が終わったかと思ったら、来週は中間テストですね。
元気いっぱいな中学生でも、疲れがたまってくる頃です。

「頭痛い〜。雨が降る前無理」「体に力が入らない。シャキッとしない。」など、はっきりしない原因で体調をくずして保健室へ来る人が目立っています。

つゆ間近の時期は低気圧の影響で体調が左右されやすくなります。これを総じて**気象病**と言います。最近では情報番組でも取り上げることが多いので知っている人もいます。

気象病には腹八分目！！！！



低気圧が近づくと「頭が痛い」「だるい」「やる気が出ない」・・・
などの症状を気象病（お天気病）といいます。

つゆの時期は、以前にけがをした足や手が痛くなったり、なぜか
首が痛くなったり、だらだらしちゃったり、朝がすっきり起きられなかったりと学校生活を送る上で、支障
となる体の症状がいっぱい！

*****改善するためには*****

●もちろん、睡眠時間と適度な運動は大切

しっかりと睡眠をとり朝はしっかり朝日を浴びることは、自律神経を整えるためにはとても大事なことです。

また、体をうごかすことで、筋力がつき血流が良くなります。

血流が良くなると、気温の変化や気圧の変化に耐える力がついてきます。

●ポイントは腹八分目！！！！

食べ過ぎると、体が消化をがんばるために、胃に血液が集中し、体全体としては血流不足を起
こします。血流不足は、頭痛や肩こりの原因になっていきますので、昔からいうように腹八分
目が理想です。

食事も1日3食、一定の時間に食べるように心がけましょう

また寝る時間も合わせて8時間ぐらい空腹の時間を作ると気象病に限らず体調が良くなるそ
うです。

やっぱり、体の調子はいいに限るよ！

自分の体は自分が一番わかっているから

体調が良くなる方法も自分らしいものを探して実行してみよう！

定期健康診断続いています



6/13 (火) 12:50~脊柱側弯症視診→抽出生徒のみ (事前にお知らせしています)

6/14 (水) 9:00~眼科健診 (全生徒)

6/15 (木) 9:00~耳鼻科健診 (1年・2, 3年抽出生徒のみ)