

ほげんだより 6月



平成28年5月31日
清川村立緑中学校
保健室 No.8

体育大会も終わり、いよいよ梅雨の季節となります。
すっきりしない日が続くこの時季は体調を崩す人も多
くなります。肌寒いと感じたら上着を着る、汗をかい
たらタオルでふくなどして、自分の健康管理には
十分注意して毎日元気に過ごせるといいですね。



6月4日～10日は 緑中では
6～10日です!

歯と口の健康週間

上手な歯みがきで
口の中を元気にしよう!

歯ブラシチェック

毛先が広がって
いたら、変えま
しょう。



みがくときは

鏡を見
1本1本
すいねいに



奥歯のみぞ

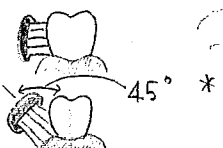
みがき粉のつけ方

歯ブラシの1/3
くらい

つけすぎ
注意!

歯ブラシの使い方

歯にまっすぐ
あてます。
歯肉との境目
はななめ45°



カを入れます。
こきごみに

みがきにくいところは
つま先やかかとを使って

歯と歯
のあいだ 歯と歯肉のさかい目



何だか気分がモヤモヤ...
あなたの心は 大丈夫?



『心の疲れ』があるか
チェック してみよう。

- イライラする
- いつも疲れている
- 寝つきが悪い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- むせみに食べなくなる
- おなかの調子が悪い
- 楽くない
- 家族や友達といるより
一人の方が楽
- 気持ちの浮き沈みが激しい
- 前向きに考えられない

チェックの数 0~2コ

うまくストレス解消できています
日々の健康管理 バッチリです♡

3~5コ

少しお疲れモードですね。
これ以上ストレスをためないよう
に 休養 や 気分転換 でき
るようリフレッシュしよう☆

6コ以上

かなり疲れているみたい。どうに
もならない モヤモヤ イライラを
誰かに話してみよう。
もしかしたら解決の糸口が
見えてくるかもしれません。

SNSやメールではうまく伝わらな
かったり、誤解されたりすることが
あります。大切なことは信頼できる
人に直接話をしてみませんか。

あなたの周りには サポート がたくさんあります。一人で悩まないで。

<p>学校では</p>	<p>担任の先生、 教科の先生 学年や顧問の先生に 相談してみよう。</p>	<p>スクールカウンセラー の先生に 相談 してみよう。</p>	<p>保健室 相談 してみよう。</p>
-------------	--	--	------------------------------

低気圧

天気が悪くなると頭痛が!!!

という人、けっこういるのです。



気圧の変化で頭痛が起きる原因は、まだ特定されていませんが、いくつかの説により、気圧変化は片頭痛のような症状を誘発すると言われています。また、ふだんよく「頭痛」がある人に起こりやすいとも言われています。

ふだんよく「頭痛」がある人に多くみられる2つのタイプ

1 緊張性頭痛

血行が悪くなり、筋肉が収縮して起る。

- ★ しめつけられるような痛み
- ★ 首や肩のコリもある
- ★ ふわふわするようなめまい
- ★ パソコン・スマホの使用で痛みがでる

温めたり、体を動かしたり、首・肩のストレッチやマッサージをしたり、入浴したり等、血行をよくすると少し楽になる。

2 片頭痛 (偏頭痛)

血管が拡張する(ひろがる)ことで起る。

- ★ ズキンズキンと波うつ痛み。重くとひびく
- ★ 頭痛が起きる前にチカチカした光や音が目に入ったり視野がかけたりする
- ★ 光や音に敏感で不快に感じる
- ★ 吐き気(または吐く)がすることもある

痛いところを冷めたり、静かな場所で横になると少し楽になる。

「頭痛」のタイプによって対処が違います。また、他の原因で頭痛が起きていることもあります。一度受診して正しい処置や予防をしましょう。

梅雨時を安全に過ごそう!!



雨が多い季節には、色々な危険が潜んでいます。屋内でも屋外でもいつもより注意深く生活しましょう。

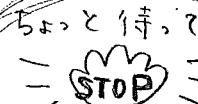
<梅雨時にはどんな危険があるの?>

校内では...



今日は雨がふっているから外で遊べない

よし! 学校の中で勉強もしよう!



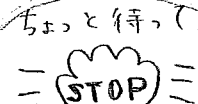
学校の廊下や階段は勉強をする場所ではありません。人とぶつかる可能性があり、滑りやすく大けがにつながることもあります。絶対にやめましょう。



校外では...



雨に備えて大きな傘を買ったよ! これで雨がふっても大丈夫!

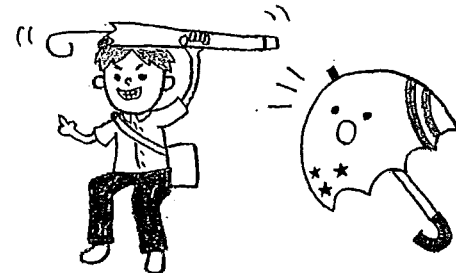


傘で視界がさえぎられていることがあります。車や歩行者に気付かず、事故が起きる可能性もあります。気分が下がり気味な梅雨ですが、顔を上げて視界が狭くならないようにしましょう。



その他に...

傘を振り回したり、遊びに使ったりするのは、やめましょう!



傘を開く時は周りに人がいないか必ず確認しましょう。キケンです!!