

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



きつといいことあるよ
継続は力なり・

時間を守る



誰かの役にたってみる

一日一善!



一人暮らしを始める人へ

この春から進学や就職で、一人暮らしをする人もいます。そんな新生活を始める皆さんに保健室からお伝えしたいのは、「自分の健康管理」についてです。一人の気楽さからついつい羽をのばしてしまいがちですが、これまでの生活リズムを乱さないようにしてください。早寝早起き、三度の食事、適度な運動等、基本は変わりません。これからは体調が悪いときも、自分でなんとかしなくてはいけないので、日頃から自分の体の状態に目を向け、病気の予防にも留意してください。家族の助けがない分、大変だと思いますが、そういうことも含めて自分で自分の体の調子を整え、管理できるようにすることを願っています。

「脳貧血」「貧血」 どう違う?

卒業式・修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみなどがよく見られます。こうした症状は「脳貧血」とよばれますが、言葉が似ていても一般的な「貧血」とは異なるものです。

【脳貧血】立った姿勢が続いて血液が脳に行き渡りにくくなり、供給が一時的に不足することなどで起こります。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれる状態をさします。

新年度にむけて、 体のメンテナンスを!

調子のよくない
ところはないか、
チェックしよう。

<input checked="" type="checkbox"/>	歯
<input checked="" type="checkbox"/>	目
<input checked="" type="checkbox"/>	耳・鼻
<input type="checkbox"/>	—
<input type="checkbox"/>	—



もう新学期が目の前ですが、身体の不調は今年度のうちにクリアにしましょう。虫歯、治しましたか? 視力も不安なまま放置していませんか? 虫歯や視力低下を放置していることにより、さまざまな不調や生活習慣病につながります。今からでも医療機関を受診して検査・治療をしてください。何事も早めが肝心です! 卒業生は、特に時間にゆとりのある今が“身体メンテナンス”のチャンスですよ!