



6月の保健だより



平成29年6月

痛い！頭痛について

進徳女子高等学校 保健室発行

最近頭痛が…と感じている人は少なくないように感じます。
そんな頭痛が少しでも楽になればと思って調べてみました。(^^)!



片頭痛：血管が広がって炎症を起こすため。とされています。

はっきりした原因は不明ということですが…ストレスや疲労とも言われています。

★楽になる方法：こめかみを押さえる。こめかみを冷やす。少し休む

緊張型頭痛：年齢や性別を問わず、誰でもが発症する頭痛。



原因は、同じ姿勢を取っていることによる血行不良。

★楽になる方法：悩みや考え事、勉強している時でも、時々肩を動かすようにしましょう(^^)!



天気から来る体調不良？知っていますか？

これからのじめじめした季節や朝晩の温度差がある時

などに、身体がなんとなくだるい、疲れが取れない～

それは、「気象病」かもしれません。

対策！①朝起きたら必ず太陽の光を浴びる

②体育を真剣に受けて運動習慣とする

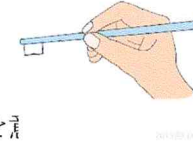
③ゆっくり湯船につかって心と体をリラックス

④しっかり睡眠を取る(22:30にはお布団へ)

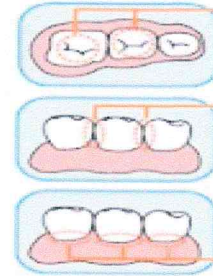
6月 歯と口の健康週間

今更聞けない 正しい歯みがきの仕方

①持ち方はペンを持つようにしよう



②虫歯になりやすい3箇所の汚れを落とす

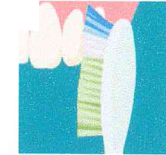


奥歯の噛みあわせの溝

歯と歯の間

歯と歯茎の境目

③前歯は歯ブラシを縦にして磨くと良い



④デンタルフロス

歯ブラシでは届きにくい
歯の隙間磨きに(^^)!



カウンセリング予定

毎週金曜日 9:50～17:25 変更することもあります。

6月9日(金) 16日(金) 23日(金) 30日(金)の予定です。

カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などへ事前に連絡してください。

校門から本館までの間に、たくさん可愛い花が咲いています。季節の花です。

その中でもひときわ元気な黄色い大きな花があります。

なんていう花でしょうか？(^^)うふふ～