

倉敷市立穂井田小学校
保健室
令和4年度 第3号

6月は梅雨の時期、これからは雨が降る日も増えていくでしょう。そこで、みなさんに気をつけておいてほしいのは、予備の靴下とタオルの準備です。朝、登校中にびしょぬれになって、そのままぬれた靴下をはいたり、はだしのまま上靴を長い時間はいたりすると・・・足元から冷えて体調をくずしてしまうかもしれません。

ランドセルの中や、ロッカーに替えの靴下とタオルを入れておくと、雨でぬれてしまっても安心です！「備えあれば憂いなし」学校ですごく時間が長いので、できるだけ快適にすごせるといいですね♪

は たいせつ
歯を大切にしよう



今年もやります！穂井田小学校、歯ッピー週間！！



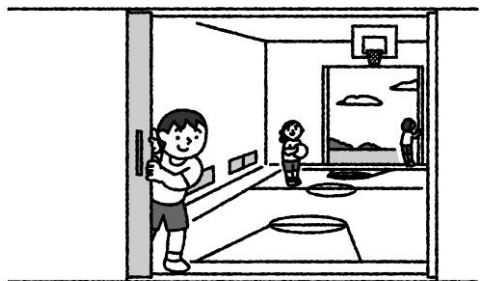
6月6日～6月12日までの7日間、歯と口の健康について考えて、一生、使い続ける自分の歯を大切にしましょう。



- ☆ 歯みがきががんばりカード(6月6日～6月12日まで)13日(月)提出
- ☆ みがき残しをチェックしよう！13日(月)提出(1・2・3・5・6年生)
(おうちのひとと一緒にカラーテスターを使ってチェックしましょう。別紙参照)
- ☆ 保健委員会による絵本の読み聞かせ(1・2年生に向けて)
- ☆ 歯科検診の結果による良い歯と口の表彰
- ☆ かみかみ給食(かみごたえのある給食メニューです。お楽しみに♪)
・とりごぼう汁
・ごぼうバーガー
・きんぴら



たくさんかむと
いいこといっぱい☆



これからの季節は、感染症対策だけでなく、熱中症対策にも気をつけなくてはなりません。
命の危険につながる熱中症を防ぐため、そして、長く感染症対策を続けるためにも、マスクを「つけるとき」「はずすとき」を上手に使い分けられるといいですね。そして、マスクを触った後は、こまめな手洗いも忘れずに☆





- ・ 定期健康診断の結果から、早速、医療機関を受診していただき、ありがとうございます。各家庭の実情に合わせて、夏休み等の機会を利用いただいてもかまいません。ただ、眼科につきましては、視力低下を早期に発見することで、視力回復が見込める場合もありますので、治療のお知らせを持ち帰った場合はできるだけ早めの受診をお勧めしています。
- ・ 日々の健康観察等、感染症対策にご協力ありがとうございます。なかなか終息も見通せずにはきていますが、現在は10代と10代未満の世代が流行の中心になっています。かぜ症状(腹痛・下痢含む)などがありましたら、無理をせず、病院受診や自宅療養をお願いいたします。本人のかぜ症状での欠席、及び同居家族のかぜ症状での欠席も出席停止(欠席扱いにならない)となっています。



小学生によく起こる頭痛について知ろう

指導 筑波学園病院小児科／東京クリニック小児・思春期頭痛外来 藤田 光江 先生

頭痛には、いろいろな種類があり、頭にけがをしたときやかぜをひいたときのように原因がはっきりしているものと、原因がよくわからないものがあります。

頭痛は、症状によって病気の種類がちがひ、適切な対応も異なるため、どこが、どのように痛いかなどの症状をよく確かめて、家族や先生に伝えることが大切です。

毎日ぐっすりねむり、栄養バランスの良い食事をして規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることは、頭痛の予防に役立ちます。

小学生に多い頭痛

原因がはっきりしている頭痛

頭をぶつけた・ぶつかった



かぜなどの感染症



副鼻くう炎などの病気



原因がよくわからない頭痛

片頭痛



- ・頭の前のほうの片側（または両側）が痛い
- ・ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む
- ・中等度～重度の痛み（つらい痛み）
- ・2時間～72時間続く
- ・体を動かすと痛みが強くなる
- ・気持ちが悪くなったり、はいたりすることもある
- ・テレビや電気を消すと痛みが落ち着く

緊張型頭痛



- ・頭全体や頭の後ろのほうに痛い
- ・しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む
- ・軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み）
- ・30分～7日間続くこともある

どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、家の人や先生に伝えて、すぐに病院へ行きましょう。

頭痛を起こさないためには

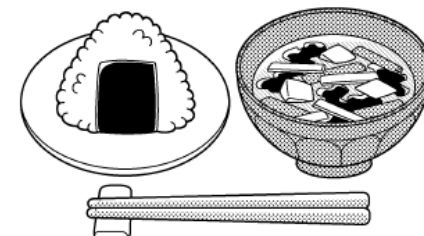
原因がよくわからない頭痛の場合は、早起き早ねをして朝ご飯をきちんと食べるなどの規則正しい生活をするや、運動をすることなどが予防に役立ちます。

早起き早ねをする



すいみん不足は頭痛につながります

朝ご飯を十分に食べる



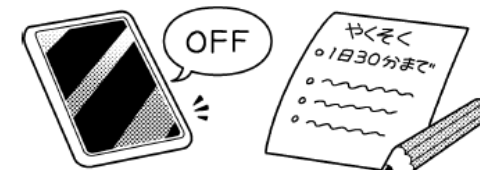
昼食前の空腹時に頭痛が起こることがあります

適度な運動をする



適度に体を動かし、リラックスすることも大切です

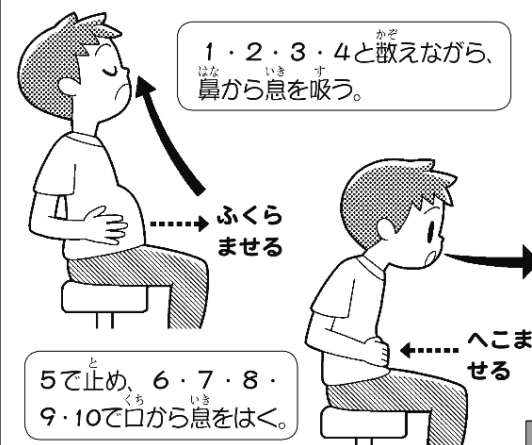
スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使い過ぎない



画面が発するブルーライトは、ねつきにくくさせ、すいみん不足になります

イライラしたら、やってみよう

イライラすると、呼吸が浅くなることがあります。そんなときは、ゆっくり腹式呼吸をすると、体の力がぬけ、リラックスすることができます。



マスクをしていると、どうしても呼吸が浅くなりがちです。イライラすると、呼吸が浅くなるということは、マスクをしていると、気づかないうちにイライラしたときと同じような体の状態になっているかもしれません。

時には、自分で意識をして、ゆっくりと腹式呼吸で、体も心もリラックスさせてみましょう。

運動会が終わって、疲れが出やすい時期です。自分の体と心も大切にしてください。