

ほけんだより

2023年7月20日 茨木市立郡小学校



なつ
やすみ号

夏休みがはじまりますね。たくさん遊ぶことも大切ですが、自分の心と体を休ませてあげる時間も作ってください。体調管理に気をつけて、暑さに負けないからだを作りましょう。



ほけんだよりのうらになつやす夏休みのはみがきカレンダーがあります。毎日、歯をみがいて、パーフェクトをめざそう！！



朝の健康観察を続けよう！

自分で健康観察をして体調を確認しよう。
まずは「自分で様子を見る」ということも大切です。

＜健康観察のポイント＞

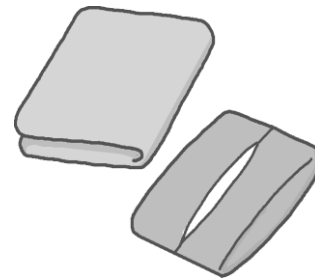
- ・顔色はいいかな？
- ・下痢や便秘はしていないかな？
- ・せきや鼻水はでていないかな？
- ・いつもとちがうところはないかな？

ハンカチを持っていますか？

手を洗ったあと、「ハンカチは？」と聞くと、「もっていない。」「ランドセルの中です。」という人が多いです。

外で遊んだあとは、せっけんで手を洗い、自分のハンカチでふきましょう。

ハンカチはいつもポケットに入れておきましょう！



しょうがくせい おお ずつう 小学生に多い頭痛

原因がはっきりしている頭痛

頭をぶつめた・ぶつかった



かぜなどの感染症



副鼻くう炎などの病氣



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

きん張型頭痛



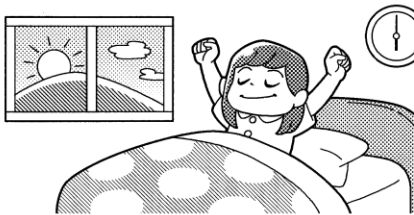
・頭全体や頭の後ろのほうが痛い
・しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む
・軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み）
・30分～7日間続くこともある

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

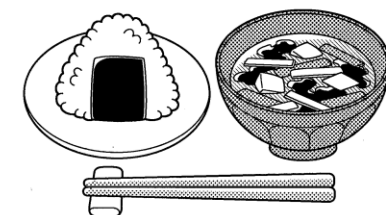
原因がよくわからない頭痛の場合は、早起き早ねをして朝ご飯をきちんと食べるなどの規則正しい生活をすることや、運動をすることなどが予防に役立ちます。

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



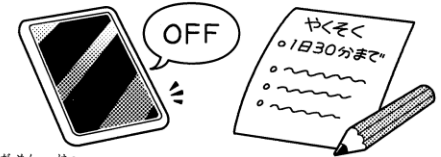
昼食前の空腹時に頭痛が起こることがあります

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