

# ほけんだより

6月

南が丘小学校  
保健室

令和元年6月3日

ときどき真夏のように暑くなる日もあります。まだ暑さに体が慣れていないので、油断すると熱中症になることがあります。注意が必要です。夜はしっかり寝ること、こまめに水分を摂ることを心がけ、外遊びやスポーツ中にも休憩をとりましょう。



## <おうちの方へ>

☆鼻血の出やすいお子さんには、必ずティッシュペーパーを持たせてください。たびたび出る子は、箱のティッシュをロッカーに入れておくといいと思います。

☆水筒と汗をふくタオルも忘れないようにお願いします。

☆雨の日は、靴下の替えや濡れたタオルや靴下を入れる袋も持たせてあげてください。

☆プールが始まります。頭ジラミの卵や成虫がないか、確認をお願いします。爪が伸びていないかもチェックしてあげてください。



## 頭痛について

天候や気圧の関係で、梅雨時は「頭痛」の症状に悩まされる人もいます。よく頭痛を起こす人は、一度医師に相談してみましょう。早めの服薬で、症状が軽く済む場合もあります。学校へ薬を持ってくる場合は、担任の先生にお知らせいただきますよう、お願いいたします。

| 緊張型頭痛                                                                                                                                                                                                                                        | 片頭痛                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>・非拍動性、締め付けられる痛み、両側性。</li><li>・筋肉のコリやストレスが増すと悪化する。体を動かしても悪化しない。</li><li>・嘔気や嘔吐を伴わない。</li><li>・痛みの強さは軽～中度。</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>・拍動性、片側性、ズキズキした痛み。</li><li>・体を動かすと悪化する。</li><li>・ストレス、空腹、天候、睡眠不足、月経などが誘因になる。</li><li>・嘔気、嘔吐を伴う。</li><li>・音や光過敏がある。</li><li>・痛みの強さは中～重度。</li></ul>  |

## <6月の保健行事>

6日（木）眼科検診（1，3，5年生）

18日（火）尿二次検査（対象の人には、後日お知らせします）

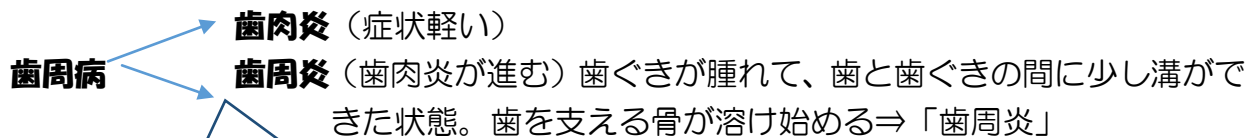
※3年生の希望者による色覚検査は、10～13日に行います。



歯科検診の結果をお配りしました。

むし歯や歯肉の炎症などの所見があった人は、受診をお勧めします。受診されましたら、報告書を提出してください。すでに受診済みや治療中の場合は、その旨をおうちの方が記入いただき、提出くださいますよう、お願いいたします。

大人が歯をなくす原因の3割がむし歯、歯周病はそれを超える4割。歯周病は10代にも増えています。



**歯肉炎は歯みがきでなおることも**



- ① ななめ45度に歯ブラシを当てる
- ② 鉛筆の持ち方で力を入れすぎない
- ③ 鏡でみがき残しをチェック

**耳鼻科検診が  
終わりました。**

耳そうじをするときは、お風呂上りに  
耳の入り口付近をやさしく綿棒でぬぐいましょう。



5月30日に1，3，5年生の耳鼻科検診がありました。所見のあった人には、「結果のお知らせ」をお渡ししますので、確認をお願いします。

耳あかがたまった状態でプールに入ると、ふやけて穴をふさいでしまうこともあります。鼓膜が見えないくらいに耳あかがたまっている人には、お知らせをしますので、お家でとってください。耳の穴が小さく取りづらいお子さんもいます。取れない場合は、耳鼻科を受診しましょう。

アレルギー性鼻炎で、すでに保健調査等に記入のあった人には、とくにお知らせはしません。引き続き、治療や経過観察をお願いします。アレルギー症状や急性鼻炎の症状が見つかった人は、様子を見て受診をしてください。