ほけんだより３月

令和５年２月２８日
江戸川区立　船堀小学校
校　　長　　山下　靖雄

※児童のみなさんへ　保護者の方と一緒に読んでください。

３月の保健目標　１年間の反省をしましょう

昨年の４月から今月まで、みなさんは健康に気をつけて過ごすことができましたか？下にある「１年間の健康生活をふり返ってみよう」で確認してみてください。全部○がついたら合格です。新年度もその調子で過ごしてください。○が少なかった場合は、新年度では○が増えるようがんばりましょう。

□ ３度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

□ 早寝早起きをして１日８時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

１年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

＊＊＊できたことに○をつけよう＊＊＊

★保健室のまとめ★

昨年４月から今年の２月２０日までの保健室で対応した内容をまとめました。病気の中で一番多かった症状は頭痛でしたが、その対応方法を紹介します。

頭痛ってどうして起こるの？

頭痛の原因はさまざまです。たとえば、カゼなどの病気、睡眠不足、目の病気やケガ、肩や首のこりなどです。そのほか、心配ごとがあって悩んでいるときも、頭痛がすることがあります。

はき気がしたり、頭がボーっとしたり、後頭部（頭の後ろ側）が硬くなったりしているときは、緊急の手当てや病院で診てもらうことが必要ですが、それ以外のときは、ゆっくり休むことで、だんだん頭痛はよくなります。

頭痛がしても、すぐに薬に頼るのではなく、頭痛の原因を見つけて、それを取り除くようにしましょう。

頭痛がしたらチェックしよう

①熱はある？
37.5 度以上あったら、病気の可能性があります。

②鼻づまりや声のかすれ、のどのはれはある？
頭痛の原因はカゼだと考えられます。ゆっくり休みましょう。

③最近、よく眠れている？　夜更かししていない？
睡眠不足も頭痛の原因になります。生活のリズムを見直して、ゆっくり体を休ませましょう。

④メガネは自分に合っている？　テレビゲームや、パソコンなどで目が疲れていない？

目の疲れによって頭痛が起きているかもしれません。メガネの度数をチェックしたり、ときどき遠いところを見たり、目薬をさしたり、目が疲れないようにしましょう。

⑤肩や首がこっていない？
肩や首のこりには、マッサージや温めることが大切。頭痛も治ります。