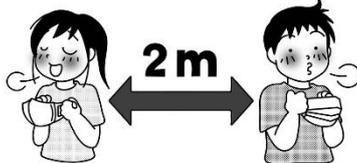


が つ ほ け ん も く ひ ょ う て

## 7月の保健目標：手あらいをこまめにしよう

### コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！



- 水筒にお茶等を多めに入れて持たせてください。体育や放課、登下校の分…たくさん飲む子は1L以上飲みます。低学年だと重い水筒を持って登校するのは、大変ですが、体調のことを考え、ご協力、ご配慮をお願いします。
- スポーツドリンクも可としていますが、水筒の内部にサビやキズがあると、スポーツドリンクは酸性のため、水筒の中で金属が溶けだし、中毒を起こすこともあります。水筒は毎日よく洗い、汚染による食中毒を防ぎましょう。



### 小学生によく起こる頭痛

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。痛い時はどこのように痛いかを確かめ、家族や先生、医師に伝えることが大切です。

### ★ 頭痛を防ぐためには ★

原因がよくわからない頭痛の場合は、早ね早起きや、朝ごはん、運動など規則正しい生活が予防につながります。

#### 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	緊張型頭痛
<ul style="list-style-type: none"> <li>頭の前のほうの片側（または両側）が痛い</li> <li>ずきずき（ずきんずきん）、どくんどくと痛む</li> <li>中等度～重度の痛み（つらい痛み）</li> <li>2時間～72時間続く</li> <li>体を動かすと痛みが強くなる</li> <li>気持ちが悪くなったり、はいたりすることもある</li> <li>テレビや電気を消すと痛みが落ち着く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>頭全体や頭の後ろのほうが痛い</li> <li>しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む</li> <li>軽度～中等度の痛み（がまんできるぐらいの痛み）</li> <li>30分～7日間続くこともある</li> </ul>

#### 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、ねつぎにくくさせ、すいみん不足になります

# はみピカ教室を行いました！

6月末に各学年、はみピカ教室（歯の指導）で歯の学習をしました。感染症予防のため、歯の染め出しを実施できなかったのが残念でしたが、ご家庭でお子さんの歯の磨き方や口腔内の確認をしていただき、ありがとうございました。歯科検診では校医の小出先生からもコロナ禍でも丁寧な歯みがき、定期的な受診、フッ素塗布などで口腔内のケアに気をつけてほしいとのお話もありました。



歯の優良児童で表彰されました！  
おめでとうございます！



【海部学校保健会より】 6年 佐藤優悟さん、 6年 荒川莉穂さん  
【十束小校長より】 6年 平野杏音さん、 6年 山田茉那さん



7つのまちがいを  
さがそう！

まちがいをさがそう！  
①スクリーン ②ゲーム機の位置 ③男の子の眼の重 ④白いワシヨンの形  
⑤上の物干しざおの長さ ⑥右の植物の鉢皿 ⑦左のソップのストロー

## ★身体測定 校内平均★（4月の結果より）

### おうちの方へ

個人懇談で健康手帳を配付します。検診結果等をご覧いただき、背表紙の内側の1学期の欄に押印し、担任へご返却ください。

※ 身長の伸びや体重の増減でご心配なことがありましたら、保健室の加藤までご相談ください。

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.9	114.5	23.0	20.9
2年	123.0	123.4	24.4	24.8
3年	127.3	128.5	27.3	27.0
4年	132.1	134.6	30.4	32.9
5年	140.6	141.9	36.6	35.9
6年	146.7	147.6	40.2	40.4