

# ほけんだより 11月

2021年11月4日 町田市立つくし野小学校 校長 佐々木研一 養護教諭 土門真裕

11月8日は、『いい歯』の日です。日本のオリンピック候補選手は、定期的な歯科検診が義務となっており、歯のトラブルがないか確認しているそうです。なぜでしょう...？

歯をグッと噛めると、全身の筋力が瞬間的にアップします。例えば、野球で球を投げるときや打つとき、サッカーでシュートをするとき、知らず知らずのうちにより強い力が出せるように歯を食いしばっています。スポーツをするときには、こうして歯を噛み締めることが競技力を発揮するにつなげるため、歯の健康を守ることも大切なのです。

## 秋の視力検査を行いました



視力検査は、10/18～10/29の期間で全学年行いました。

(4年生は色覚検査も実施) 結果は、視力カードを全員に配布してお知らせしています。ご覧になりましたら、保護者印を|か所押印のうえ、学校までご返却ください。

治療や相談が必要な場合は、お知らせ用紙(みどり色)も一斉にお渡ししています。定期的に受診し、検査等されている場合は、次回の受診日に合わせていただいてもかまいません。ですが、春の視力検査から1度も受診していない、また急に視力低下が見られるようでしたら、1度眼科で診ていただくことをおすすめします。

視力カードの提出日: 11/10(水)まで (6年生は日光移動教室があるため) 11/12(金)まで

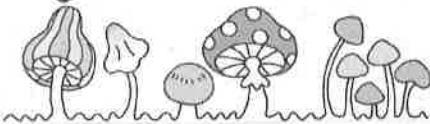
寒くなるにつれて、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行がバシバシ広がります。昨年は、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年はまだどうなるか先が読めません。ウイルスに負けない体づくり「マスク・手洗い・しっかりと食べる・よく寝る」は、引き続き行っていきましょう。



# しょうがくせい 小学生に頭痛のはなし

原因がはきりしているものと、よくわからないものがあります。症状によって病気の種類がちがいます。症状により、病気の種類がちがいます。症状により、病気の種類がちがいます。

ちがいが、女子心も異なるため、どこがどのように痛むのかなど、症状をよく確認し伝えることが大切です。



## 原因がはきりしている頭痛

- ・ 豆頁をぶつけた
- ・ かぜなどの感染症
- ・ 副鼻腔炎などの病気

## 原因がよくわからない頭痛

### 片頭痛

頭の前のまの片側(または両側)が痛い

### 緊張型頭痛

豆頁全体や後ろの(ま)が痛い

## よくわかる片頭痛の前ぶれ

- ・ 疲労感があり、やたら生あくびが出る → すきすきした痛み
- ・ 視野の半分が(ぼやけたり)、光ったりする前兆もある

頭痛がはじめてからきもち悪くなり、口吐くこともあるよ。



すきすき(ずきずき)、どんどんと痛い

中ぐらい～重度の痛み(つらい)

2時間～72時間続く

体を動かすと痛みがよくなる  
テレビや電気を消すと痛みがおちく

部位

痛み方

痛みの程度

続く時間

その他

## 記録しておこう

## 頭痛の様子

- どこが痛むか
- どのよう痛むか
- どのくらい続いているか
- ほめ症状はあるか
- そのほか気づいたことはあるか

例) すいみん不足だった / 天気が悪い日に痛くなる  
痛む前に目がチカチカした / チョコを食べると痛くなる...

(まけんでも、頭痛は休ませるときは部屋を暗くして木黄にならせて木養を見ます。それでも持続する頭痛はクタイのぞ、早めにおまかせをお願いします。



## ある日のほけんしつ

