

ほけんだより10月号

2024年 9月28日

たいちょう 体調のわるいときは無理せず過ごしましょう

町田市立鶴川第二小学校 保健室

きゅう すず あき がつ ずつう ふくつう ほけんしつ く ひと おお
急に涼しくなり、秋らしくなってきました。9月は頭痛や腹痛やけがで保健室に来る人が多く、
とく やす あ たいちょう ひと めだ あさお
特に休み明けに体調をくずす人が目立ちました。朝起きたときつらかったけど、がんばって
がっこう き こえ き も たいせつ たいちょう
学校に来た、という声もありました。がんばる気持ちは大切です。しかし、体調がわるいことは、
からだ よわ つか たいちょう
体が弱っていたり、疲れていたります。体調のわるいときは、がんばることはまずお
いま じぶん からだ たいせつ びょういん い いえ からだ やす など たいちょう ととの
いて、今の自分の体を大切にしてください。病院へ行く、家で体を休める等、体調を整えて
がっこう き むり はや かいふく
から学校に来ましょう。無理をしないことが早い回復につながります。

さいきん ずつう うった みみ ずつう かいすう ふ ばあい きそくただ せいかつ
最近では頭痛の訴えをよく耳にします。頭痛の回数が増えてきた場合、規則正しい生活、
ちようしよく かなら た じかん しょうにか じゅしん びょういん
朝食を必ず食べる、リラックスする時間をもつとともに、小児科を受診してください。病院の
せんせい はな ひつよう くすり びょういん
先生に話すことで、よいアドバイスがもらえたり、必要な薬がもらえたりします。ぜひ、病院で
みてもらいましょう。

つるにしょう いま やす ひと おお かんせんしょう ちゅうい
鶴二小では今のところお休みする人は多くないですが、これからは感染症にますます注意
ひつよう きせつ せつ てあら つづ きそくただ せいかつ そとあそ たいりよく
が必要な季節です。ぜひ石けんでの手洗いを続け、規則正しい生活をや外遊びをして体力
たか
を高めていきましょう。

小学生に多い頭痛

げんいん 原因がはっきりしている頭痛

あはれ 頭をぶつけた・ぶつかった



かぜなどの感染症



あくび 副鼻くう炎などの病氣



げんいん 原因がよくわからない頭痛

へんずつう 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）、どくんどくと痛む
- ・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

きんちよう 緊張型頭痛



- ・頭全体や頭の後ろのほうに痛い
- ・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

けんこう 健康づくりと
ずつう よぼう
頭痛の予防に
つながる生活の
しかた

①早起き早寝をする

②朝食を十分にとる

③好きな運動を、疲れない程度にする

④寝る前1時間は
スマホやテレビやゲームをひかえる

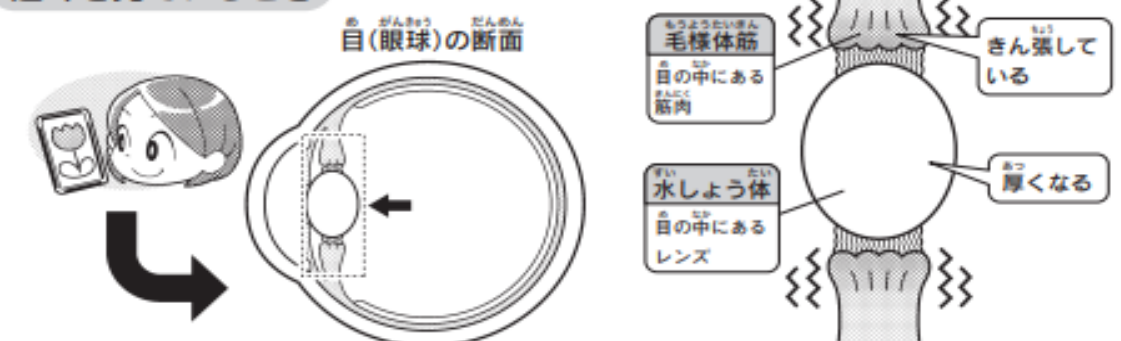
どの頭痛の場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、
これまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、
家の人や先生に伝えて、すぐに病院へ行きましょう。

近視の進行を防ぐ生活を心がけましょう

10月10日は「目の愛護デー」といって、目の健康について考える日です。みなさんは黒板やスクリーン上の文字が、はっきりと見えていますか。遠くがぼやけて見えにくくなる目の状態を、近視といいます。近視は小学3～6年生の時期に進むことが多いです。近視が大きく進み、強度近視という状態になると、目の病気にかかりやすくなることが分かっています。近視が進むのを防ぐには、外に出て遊んだり散歩したり運動すること、座るときは腰を立てて姿勢よく座ること、30分近くを見たら休けいし遠くを見るようにすること、などがあります。目は一生使うかけがえのないものです。毎日ががんばっている目を大切にして過ごしましょう。

近くを見ているときと遠くを見ているときの目の中の様子

近くを見ているとき



毛様体筋がきん張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目がつかれ、視力の低下にもつながることがあります。

遠くを見ているとき



毛様体筋がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

遠くを見て「目の休けい」をとろう

タブレットやスマートフォンなどのメディア機器を使ったり、本を読んだりするときに、画面や本を目に近づけて見ていると、水しょう体(目の中にあるレンズ)を厚くしてピントを合わせる際に、目の中の筋肉がきん張するので、目がつかれやすくなります。

ときどき遠くを見ることで、毛様体筋のきん張をゆるめて、目を休ませましょう。

