

# 8号 ほけんだより

寒さが身にしみる季節になりました。12月は、ウイルス性胃腸炎やインフルエンザ等の感染症が流行する時期です。いつも以上に、手洗い・手指の消毒をしっかりと行いましょう。

また、この時期は手洗い後にぬれた手をそのままにすると、しもやけになりやすいです。かゆくなったり、痛くなったりするので、ハンカチをポケットに入れて持ち歩き、手洗い後は必ずふきましょう。登下校中には手袋をして手をあたためることで、しもやけを予防できます。

まいにち  
**毎日**  
みがきのこし

★舌でさわってチェック  
ざらざらしているところ  
はありませんか？

しゅう  
**週1**  
みがき方


かがみ  
★鏡でチェック  
ブラシがきちんと  
歯にあたっていますか？


つき  
**月1**  
歯ブラシ

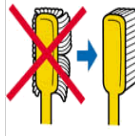

★歯ブラシチェック  
歯ブラシをうらがわから  
みると、ブラシの部分が  
はみ出して見えませんか？




ねん  
**年1**  
歯科検診

★歯科医院でチェック  
歯肉のはれやむし歯は  
ありませんか？  
むし歯はほおっておくと  
とどンドン進行します。  
5月の検診で受診のす  
すめをもらったけれど  
まだ受診していない人  
は早く受診しましょう。









むし歯をほおっておくと・・・

## 姿勢を正しくしよう

自分の姿勢はどれかな？





姿勢を正しくすると・・・

- ★背骨がまっすぐになる
- ★集中力がつく
- ★視力低下を予防できる
- ★うんちがでやすくなる

姿勢ペダントを実施しています

11月4日(木)～12日(金)

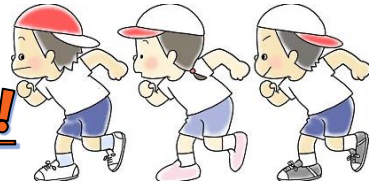
家庭学習強化週間の期間にあわせて、姿勢ペダントを実践します。ペダントが机の上にかからないように背中をのばし、正しい姿勢で学習しましょう。ペダントをしていないときも、正しい姿勢を意識しよう！

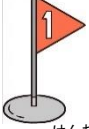
などなど、いいことがたくさんあります！

じきゅうそうたいかい

# 持久走大会の練習がはじまりました!



12月4日の持久走大会にむけて、練習がはじまりました。自分の目標にむかってがんばりましょう! また、練習も本番も元気に走るために大切なことをお話します。



## 健康観察をしましょう!

「検温カード」に11月は「持久走大会練習参加」の欄があります。体温を測り体調を確認して、持久走大会の練習に参加できるか、お家の人と相談しましょう。

### こんなときは、練習をお休みしましょう。

- ① 前の日、病気で学校を休んだとき
- ② 熱があるとき (学校も休みましょう)
- ③ 体の具合が悪いとき (学校も休みましょう)
- ④ おなかの調子が悪いとき
- ⑤ お家の人や先生からやらないほうがいいと言われたとき

練習中や練習の後に具合が悪くなったときには、無理せず、近くの先生に言いましょう。



## 走るときに注意しましょう!

- ① 準備運動を十分にする
- ② 道路の左側を走る
- ③ 誘導の先生方の指示にしたがう
- ④ 追いこすときは右側から追いこす
- ⑤ 追いこされる人は、左側によって、走路をぼうがいしない
- ⑥ ゴールしたら、トラックの内側をゆっくり歩いて、息を整える (急に止まらない)



## 持ち物を確認しましょう!

- ① 水分補給用の水筒
  - ② あせをふくタオル
  - ③ 着がえ (下着・半そでシャツ)
- \*あせをそのままにするとかぜをひきやすくなります。

# 小学生によくおこる頭痛について知ろう



出典：小学保健ニュース

頭痛には、いろいろな種類があり、けがやかぜなど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。頭痛は、症状によって病気の種類がちがひ、適切な対応も異なるため、どこがどのように痛いかなどをよく確かめて、家族や先生に伝えることが大切です。どの頭痛も、強い痛みや、痛みが長く続く場合は、

病院へ行きます。また、そ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の場合は、すぐに病院へ行きます。

### 頭痛を予防するために...

**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

副鼻腔炎などの病気

**原因がよくわからない頭痛**

**偏頭痛**

- ・頭の前のほうの片側や両側が痛い
- ・ずきずき、どくどく痛む。
- ・中等度～重度(つらい痛み)
- ・2時間～3日間続く
- ・体を動かすと痛みが強くなる。
- ・気持ちが悪くなったり、は吐いたりする。
- ・テレビや電気を消すと痛みが落ち着く。

**緊張型頭痛**

- ・頭全体や後ろの方が痛い。
- ・しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛い。
- ・軽度～中等度の痛み(がまんできるぐらいの痛み)
- ・30分～7日間つづくこともある。

**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**

過度に体を動かし、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、なつきにくくさせ、すいみん不足になります