

9月 ほけんだより

厳しい暑さの続いた夏休みが終わり、2学期の学校生活が始まります。お子さんの生活リズムは学校モードになっていますか？休み明けでまだまだ、のんびり過ごしたい気持ちもあるかもしれませんが、生活ふりかえりカードを活用して規則正しい生活を意識できるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。

また、この暑さはまだ続くようです。こまめな水分補給を行い熱中症には十分気を付けて、元気に過ごせるといいですね。朝ごはんもしっかり食べて登校できるよう、ご協力をお願いいたします。

今月の保健目標 健康的な生活を送ろう

1日の例

夜ごはんを食べたらお風呂にはいって、早めに寝よう。なるべく9時までに寝るのが理想的！

学校でたくさん勉強して、運動もしよう。頭も身体もフル回転！

夜はぐっすり。寝ているあいだに「成長ホルモン」がたくさん出ます！

1日の始まりです。まずはエネルギーを補給するために「朝ごはん」をしっかり食べましょう！

朝ごはんを食べてウオーム・アップ

私たちは、運動をする前に、体操やストレッチなどの「ウオーム・アップ」をして、体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝ごはんも同様に、しっかりと食べることで、すいみん中に下がった体温を上げて、体を動かしやすくします。

朝食を食べることは、1日を元気に過ごすことができるための「ウオーム・アップ」の役割をしてくれているのです。

小学生によく起こる頭痛について

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。

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、どのように痛いのかなどの症状をよく確かめて、家族や先生に伝えることが大切です。

毎日ぐっすり眠り、栄養バランスの良い食事とって規則正しい生活をすることや、適度な運動をすることは、頭痛の予防に役立ちます。

小学生に多い頭痛

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



- 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

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

出典：小学保健ニュース

梅雨に引き続き、台風などの関係で気圧の安定しない日が続くことも予想されます。

今までに感じたことのない痛みや、手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状が出る場合もあり、症状が長く続くときは病院の受診をおすすめします。

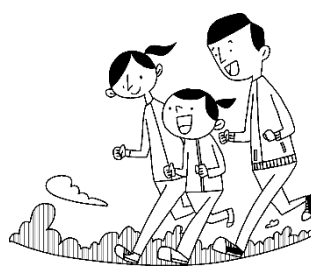
頭痛を起こさないためには



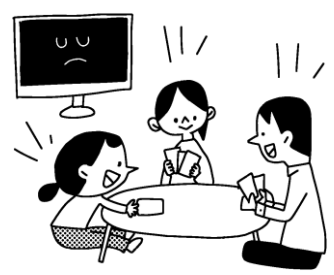
早寝早起きをする



朝ごはんを十分に食べる



適度な運動をする



スマートフォンやタブレットを使いすぎない