

SUKU² ほけんだより



雨の日がまだまだ続きます。湿気の多い季節は体が重く、気持ちも疲れやすくなります。上手に休養をとり、次の日に疲れを残さないようにしましょう。そして、元気に夏休みを迎えましょう。

子どもの【頭痛】が増えています！！

メディア機器の使用や生活習慣の乱れなどから、頭痛を訴える子どもが増えています。清北小でも頭痛で保健室へ来室する児童も多いです。回数が多い場合や痛みが強い場合は医療機関を受診しましょう。

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

● 片頭痛 ●

- ・ 頭の前や片側が痛む
- ・ ズキンズキンと脈打つ痛み
- ・ 光やにおいを強く感じる
- ・ 暗くすると少し楽になる など



● 緊張型頭痛 ●

- ・ 頭全体や後ろの方が痛む
- ・ ギューツとしめつけられる痛み
- ・ 首や目の疲れを感じる
- ・ 緊張が続くときに起こる など



頭痛を起こさないためには

早起き早寝をする



睡眠の乱れは頭痛につながるよ。

朝ごはんを食べる



お腹がすくと頭痛になりやすいよ。

リラックスしよう



ストレスをためすぎないようリフレッシュ☆

メディア機器を長時間使わない



眠りによくない影響も。約束を決めよう！



心と生きる「性」のはなし

プライベートゾーンってなあに？

プールが始まり、1年生も着替え用のタオルを使って一生懸命に着替えています。

水着で隠れる部分と唇を「プライベートゾーン」と言うことを知っていますか？

水着で隠れる部分は「大切」なところで、他の人に見せたり触らせたりしてはいけなところす。もし触ってくる人がいたら、『イヤだ！』とはっきり言いましよう。

夏になると薄着になります。下着は汗を吸収する役目だけではなく、この「プライベートゾーン」を守る役目もあります。お家の人と「大切」な自分の体について、よく話してみましよう。

