



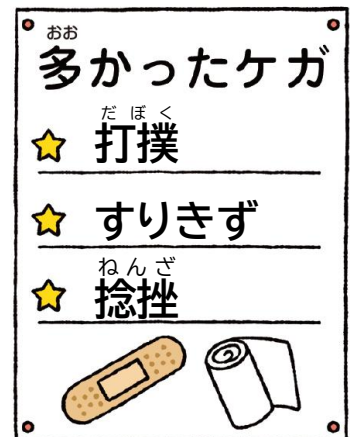
令和8年2月27日
 福岡小学校保健室 No.11
 ※ お子さんと一緒に読んでください。

1月以降、インフルエンザの流行が続いています。福岡小でもインフルエンザによる欠席者はいましたが、3学期は学級閉鎖等の措置を行うことなく過ごすことができます。ご家庭での感染症対策(手洗い・うがい・マスクの着用)や早めの受診等にご協力をいただいているおかげです。ありがとうございます。今年度もあと少しです。体調を整え、元気に卒業式、修了式を迎えることができるよう、引き続き、ご協力をお願いいたします。

3月の保健目標 『1年間の健康について振り返りをしよう』

福岡小保健室のまとめ

(令和7年4月8日～令和8年2月20日)



今年度も、保健に関する様々な活動へのご協力ありがとうございました。
 また、むし歯や視力低下等、病院での検査や治療が必要な人は、早めに受診、来年度の健康診断までには、治療や検査を終えておくよう、お願いします。


ずつう **頭痛** **らいしつ** **による** **おお** **来室が多いです。**

保健室を体調不良で利用する人のうち、頭痛の症状による利用者がとても多いです。頭痛には、風邪等による頭痛の他、緊張型頭痛や片頭痛、ウイルスや細菌で起こる髄膜炎や頭部を強く打ったことによる頭痛等もあり、生命に関わる場合もあります。

緊張型頭痛

症状 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

対処 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



片頭痛

症状 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

対処 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

頭痛の症状が強い場合や繰り返し起こる場合は、早めにかかりつけ医にご相談ください。

3月3日は耳の日



耳も疲れるって本当!?

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかうちに耳も疲れてしまいます。

- 耳の疲れ度**
- なんとなく音が聞き取りにくい
 - 頭がぼーっとする
 - 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れをとるには「**耳休み**」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画をみるときは音量を上げすぎないようにしましょう。

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ

お世話になりました いただきます また遊ぼう

ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ

一緒にのクラスでよかった 元気をもらったよ

うれしい おかげさまで 光栄です **さすが!**

美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

