



〈6月の保健目標〉  
は たいせつ  
歯を大切にしよう

令和7年6月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

つゆ きせつ はい 梅雨の季節に入りました。あめ ふ 雨が降るとひんやりとして肌寒く感じますね。ながそで 長袖シャツにしたり脱ぎ着  
できる上着にしたりし、自分で調節しながら過ごしましょう。

## これって片(偏)頭痛? 来室が増えています...



5月の中ごろから、頭痛での来室が増えています。保健室でお話を聞くとときに“片頭痛”という言葉をよく使いますが、今回はその“片頭痛”についてまとめてみました。

### どんな症状なの?

- 頭の片側、または両側に強い痛みがおこる。
- 脈打つような「ズキンズキン」といった痛みや、吐き気もおこることがある
- 痛くなる前、目の前にキラキラしたもの(閃輝暗点)が見えるなどの前兆がある人もいます。
- 頭痛の時に体を動かすと痛みがひどくなる。

### どんな処置をしたらいいの?

- 痛むところを冷やす
- 安静にする
- 睡眠をとり、疲れをためないようにする
- 薬を飲む(学校に持ってきてきても構いません。)



岩田先生も小さいころから片頭痛があり、今でも戦っています！  
困っていることがあれば、いつでも相談してくださいね！

## 6/4～10は「歯と口の健康週間」です!

### クイズ! 歯の役割はどれ?



治療証明書の提出を  
お願いします

～保護者の方へ～

6月ですべての健康診断が終了します。準備やお子様への声掛け等、大変お世話になりました。

健康診断の結果を随時お渡ししております。「治療のおすすめ」があった場合は早めに受診をし、その治療証明書(同じ用紙についています)を出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

なんと.....全部!

