



6月



<6月の保健目標>

歯を大切にしよう

令和7年6月
佐敷小学校
保健室 岩田

梅雨の季節に入りました。雨が降るとひんやりとして肌寒く感じますね。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が(閃輝暗点)見えるなどの前兆がある人もいる。
- 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?

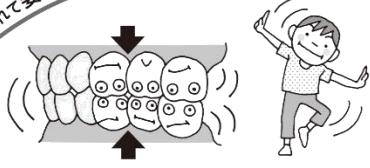
- 痛むところを冷やす
- 安静にする
- 睡眠をとり、疲れをためないようにする
- 薬を飲む(学校に持ってきて構いません。)



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 やり! 歯の役割はどれ?



こたえ なんと…… 全部!

治療証明書の提出を
お願いします

～保護者の方へ～

6月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。

健康診断の結果を隨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、よろしくお願いします。

