



ほけんだより 12月号



令和4年12月5日(月) 加美町立広原小学校

今年も残りわずかとなりました！12月は、クリスマスや大晦日など、楽しみな行事がたくさんあります。1年の終わりを元気に過ごせるように、体調管理に気を付けましょう。また、寒くなるとウイルスが増えやすくなったり、免疫力が低下することによって体調を崩しやすくなります。そのため、規則正しい生活を心掛け、寒さに負けない体をつくるのが大切です！

けんこうせいかつ ふ かえ 健康生活を振り返ろう😊

11月30日(水) 現在 延べ人数

ほけんしつ き にんずう ○保健室に来た人数○

けが	339人
びょうき 病気	204人
そうだん 相談など	70人
ごうけい 合計	613人

ほけんしつ き りゆう ○保健室に来た理由○

- 1位 頭痛 (110人)
- 2位 虫刺され (74人)
- 3位 腹痛 (54人)
- 4位 打撲 (42人)
- 5位 すり傷 (30人)



1日平均来室者数は、4.5人でした。多い日では、10人を超える日もあります。体調を崩す人の中には、朝食をしっかりと食べていない・夜遅くまでメディアを使用していた・薄着で体が冷えている、といった人も多く見受けられました。元気に学校生活を送れるように、自分でできる体調管理を心がけましょう！

ずつう 頭痛になったらどうすればいい？

みなさんが保健室に来る理由として、最も多いのが、“頭痛”です。天気が悪い日や、激しい運動をした後、目や首の筋肉が緊張しているときなどは、頭痛が起きやすくなります。頭痛の予防法や、自分に合った対処法を知ること、頭痛を上手くコントロールしていきましょう！

よぼう 予防

- 早寝、早起き、朝ごはんを基本とした、規則正しい生活を心掛ける。
- メディアを使用するときは、画面から目を30cm以上離し、30分に1回は休憩する。
- 気分をリフレッシュして、ストレスを軽減する。

たいしよぼう 対処法

- 1時間に1回程度、新鮮な空気を吸う。
- 保冷剤などで首やこめかみの辺りを冷やす。
- 目を温める。 ○ 安静にする。
- 首や肩、腕を動かす軽いストレッチをする。
- 痛みが出始めたなら、用法・用量を守って、痛み止めの薬を服用する。

痛みが激しいとき、どんどん悪化するとき、頻りに症状が出るときには、一度病院を受診しましょう！