



R8年6月26日(金)
江東区立大島中学校
校長 菊地 康一
養護教諭 新井 遥

梅雨が続いています。梅雨の時期は気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい季節です。また、梅雨明け後は急激な暑さに体が慣れていないため、熱中症のリスクが高まります。

夏休みまで1か月を切っています。元気に夏を過ごせるよう、今から規則正しい生活やこまめな水分補給を心がけましょう。

【 7月の保健行事 】

7月2日(木) 歯科講話 1年生全員

7月6日～10日まで1年生希望者へ色覚検査を実施します。
申し込み用紙を配布していますのでご希望の方はご提出をお願いいたします。

【 保護者のみなさま 】

春の健康診断もと少しとなりました。保護者のみなさまのご協力のおかげで今年度もスムーズに検診をすることができました。お忙しいところご協力いただき、誠にありがとうございました。夏休み明けに2年生の脊柱側弯検診と1年生希望者に生活習慣病予防健診もございます。またご連絡いたします。

さて、検診の結果を配布させていただいています。受診や経過観察が必要な場合のみ配布しております。受診のお願いの用紙が配布された場合には、お早目の受診をお願いいたします。

紛失等お困りの際は新井までご連絡ください。



【 片頭痛を知ろう 】

4～6月の来室で最も多かった来室理由は『頭痛』です。寝不足や片頭痛、脱水による頭痛などが多かったと感じています。今日は来室理由で多い片頭痛についての説明と対処法を紹介します。

片頭痛とは、症状としては頭の片側または両側がズキズキと脈打つように痛む頭痛のことです。人によっては頭痛が始まる前に目の前がチカチカしたり、光が見えたりすることもあります。気持ち悪さ、吐き気が出る人もいます。きっかけとしては気圧の差が大きい時や睡眠不足や疲労、ストレスなどがきっかけになって起こることがあります。

～対処法 片頭痛が起きたら～

- ☐暗めの部屋で目を閉じて休養する ☐水分補給
- ☐頭や首を冷やす(※緊張型頭痛の場合は温めた方がよい)
- ☐医師や保護者と相談し、服薬する(我慢しないことも大切)
- ☐耳周りを緩める
 - ①耳を優しく横にひっぱり、ゆっくり後ろに回す(30秒)
 - ②耳の後ろのでっぱりを軽く円を描くようにマッサージ
 - ③頭を優しく両手でつつんで深呼吸

～予防～

- ☐生活リズムを整える ☐小まめに水分を補給する ☐頭痛が頻繁にある場合は受診をする



【 ちょっとよりみち こころ♡のほっとスペース～ 】



みなさん、「学校に行きたくないな」と思う日はありますか。

朝起きたときに体が重かったり、なんとなく気持ちが沈んでいたり。理由ははっきりしないけれど、学校に向かう足が重く感じることもある……。そんな経験をしたことがある人も、結構いるのではないのでしょうか。

そんなとき、「頑張りが足りないからだ」「こんなことでしんどいと思ってはいけない」と自分を責めなくて大丈夫。心も体と同じように疲れがたまることがあります。

まずは「今日はしんどいな」と、自分の気持ちに気づいてあげてください。そしてそう思う自分を否定せず、「そう思うんだね」と優しく声をかけてあげてみてください。できなくても大丈夫。ただ気づくだけでも十分です。

私たちは普段、自分の気持ちを当たり前のように我慢したり、後回しにしたりしています。また、気づいたとしても、「こんなふうにしてはいけない」と自分を責めてしまうこともあります。でも、自分の気持ちを無視したり、責めるほど心は苦しくなってエネルギーが不足します。なのでまずは、自分の中にある本当の気持ちに、少しでも耳を傾けてみてくださいね。

そして、ひとりで抱え込まず、家族や友達、先生など安心できる人に話してみましょう。保健室やスクールカウンセラーも、みなさんの話を聞くためにあります。困ったときやしんどいときは、いつでも頼ってくださいね。