

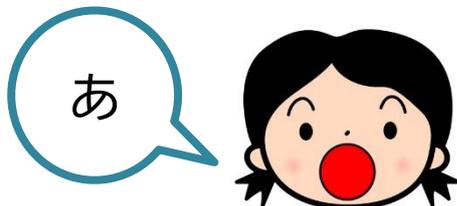
令和4年 11月2日
方県小学校
No.8

今月の11月7日から11月21日は、いい歯の取り組み週間です。保健委員会と一緒に活動を行い、口腔内の健康について、歯のけがについて学びます。歯みがきだけでなく、いろいろな知識をもって、歯をより大切にしましょう。

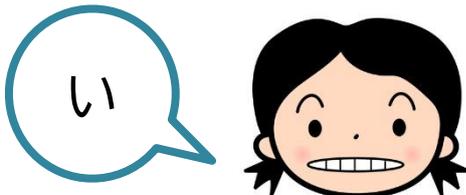


「あいうべ」体操をやってみよう！

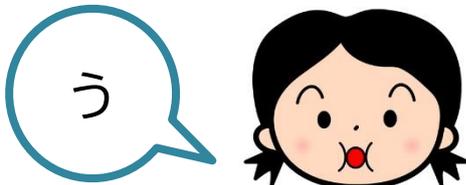
「おくちぼかん」の状態になっていませんか？口で呼吸をする「口呼吸」を続けていると、舌が通常より低い位置にある状態が続きます。それによって、かみ合わせが悪くなったり、前歯が出たりするなど、歯並びに影響することがあると言われています。あいうべ体操をすることで、口まわりの筋肉を鍛えることができ、鼻呼吸を促すことができます。家族でやってみましょう。



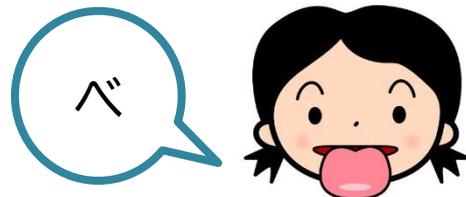
①「あ〜」と口を大きく開ける
のどの奥が見えるくらい口を大きく開けよう



②「い〜」と口を横に開ける
首に筋が浮き出るくらいに横に開けよう



③「う〜」と口をとがらせる
思い切り唇を前に突き出すようにとがらせよう



④「べ〜」と舌を伸ばす
舌の先を下あごの先まで伸ばすような気持ちで舌を出そう

小学生によく起こる頭痛について知ろう

頭痛には、いろいろな種類があり、かぜやけがなど原因がはっきりしているものと、原因がよく分からないものがあります。

原因がよく分からない頭痛

<片頭痛>

- ・頭の前のほうの片側(または両側)が痛い
- ・ずきずき(ずきんずきん)どくんどくと痛む
- ・中等度～重度の痛み(つらい痛み)
- ・2～72時間続く
- ・体を動かすと痛みが強くなる
- ・気持ち悪くなったり、はいたりすることもある
- ・テレビや電気を消すと痛みが落ち着く



<緊張型頭痛>

- ・頭全体や頭の後ろのほうに痛む
- ・しめつけられたり、おさえつけられたりするように痛む
- ・軽度～中等度の痛み(がまんできるくらいの痛み)
- ・30分～7日間続くこともある



どの痛みの場合も、痛みが強かったり、長く続いたりするときには病院へ行きましょう。また、それまで感じたことのない激しい痛みや手足のしびれ、めまい、ふらつきなどの症状があるときは、家の人や先生に伝えて、すぐに病院へ行きましょう。

頭痛の様子を記録しよう

どこが痛むか／どのように痛むか／どのくらいの時間続いているか
ほかの症状はあるか／その他気づいたこと

※日本頭痛協会「小児・思春期頭痛ダイアリー」をダウンロードして使用することもできます。

頭痛を起こさないためには

- 早起き早ねをする
- 適度な運動をする
- 朝ごはんを十分食べる
- スマートフォンやタブレット、パソコンなどを使いすぎない



お家の方へ

◇遅刻した日の登校について

遅刻した日は、職員室へ立ち寄ってから教室へ行くようにお子さんにお声かけください。緊急時に備え、児童数の把握を確実にするため、ご協力ください。

◇体調不良時の登校について

のどの痛みや咳・鼻水などの訴えや、アレルギー症状が出ている子が寒さと共に増えています。コロナウイルス感染予防のため、かぜに類似した症状がある場合は受診をお願いします。登校が可能である場合は、その旨を学校に連絡してください。