



令和8年2月27日

板橋区立高島第六小学校

保健室

暖かい日が増えてきました。春はもうすぐそこです。2月下旬より本校ではインフルエンザB型が流行しています。初期症状は頭痛やだるさだけのことが多く、胃腸系の症状を訴えるお子さんもいます。学校で発熱した時や学級で流行がみられる時にはマスクを使用します。常にランドセルに2~3枚入れておきましょう。

保健関係各調査について <新2年生~新6年生>

書類は、3月24日に配布し、4月9日に回収します。

次の①~④の書類を、3月24日に返却・配布いたします。

必要項目を記入の上、4月9日(始業式の翌日)に全書類を赤封筒に入れてご提出ください。

次年度の保健資料作成にご協力をお願いいたします。

- ①保健調査 ②結核検診問診票 ③運動器検診保健調査
- ④心臓検診調査票(新4年生および、新5・6年生で未検査の者のみ)

○各書類の注意点・お願い○

*全ての書類に、新学年・組を記入してください。

*男女別番号欄は、未記入で提出してください。

①保健調査.....該当学年欄に追記します。斜線を引く部分もあります。

連絡先等の変更があれば修正します。

②結核検診問診票.....新学年欄に追記します。

③運動器検診保健調査...左右検査しながら記入してください。

例年、記入漏れが多くあります。ご注意ください。

④心臓検診調査票.....内面の設問全てに記入してください。

耳も疲れるって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかなく感じる

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

よくある頭痛 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？

緊張型頭痛

頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

片頭痛

片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

どう過ごす？ はるやすみの約束

は 歯みがきを忘れずに 食後・朝・寝る前は ていねいな歯みがきを。

る ルールを守ろう 自分やまわりの命を守るために 交通ルールは絶対厳守。

や やばい！と思う前に 宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。

す スマホは時間を決めて スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。

み 耳を大切にしよう 3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて整えていきましょう。

鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます

つらい花粉症の時期ですが、口のケアも心がけてください

