

ほけんだより

2025年6月4日(水)
枚方市立東香里中学校保健室

校外学習や修学旅行が終わり、早いもので1学期も折り返しの時期です。これから気温が高く、日差しが強い日が多くなっていきます。熱中症には十分に気を付けて過ごしていきましょう。

6月の健康診断の予定

日程	項目	時間	対象者
10日(月)	聴力検査 	2～4限	3年生
	耳の聞こえについて、簡易検査をします。小さな音で聞いてもらいますので、待機中は静かにお願いします。		
25日(木)	歯科検診 	1～4限	2年生
	虫歯だけでなく、かみ合わせや歯肉の状態、歯並びなど口の中の健康状態を診てもらいます。必ず歯磨きをして登校してください。		
26日(金)	耳鼻科検診 	5・6限	1年生
	鼻や耳の状態について耳鼻科の先生に診てもらいます。		

保護者の方へ ～健康診断の結果をお知らせしています～

学校検診で異常の疑いのある人に、順次結果のお知らせを配布しています。学校検診は、異常の早期発見・早期受診へ繋げるためのスクリーニング検査です。受診のお知らせを受け取った場合でも、すでに病院で診てもらっている場合は、必ずしも受診報告書の提出の必要はありません。



その頭痛、偏頭痛かも??

チェックしてみよう

- ☐ 頭の片側がズキズキ痛む
- ☐ 光や音が辛い
- ☐ 気持ちが悪くなる、嘔吐することもある
- ☐ 頭痛が起こる前に、ギザギザした光が見え視界が遮られることがある



偏頭痛は中学生でもよく見られる頭痛の1つで頭の中の血管が広がって神経を刺激しズキズキと痛む頭痛です...

こんなことが原因で起こりやすいよ

- * 疲れ・ストレスがあるとき
- * 寝不足・寝過ぎのとき
- * 天候の変化(雨の日、台風の日など)
- * チョコレートやカフェイン、チーズなどの食べ物
- * スマホやタブレットの長時間使用

雨の日に痛くなるなど、自分のパターンを知っておくことも大事!



日頃からできる予防法

- * 早寝、早起きをして生活習慣を整える
- * 水分をこまめにとる(ジュースよりお茶や水)
- * スマホやタブレットは時間を決めて使う
- * 甘いもの・刺激の強いものは食べ過ぎないようにする

自分に合う頭痛薬(鎮痛剤)を持っておくのもオススメです



