



# ほけんだより

令和2年7月3日(金)

打上小学校 保健室 文責 加茂

今年は夏休みが短縮され、例年より少し長い1学期となりますが、残り1カ月も早寝・早起き・朝ごはんリズムを整えて元気に登校してほしいと思います。また、これからますます暑くなりますので、子どもたちの体調管理も一層気を配っていききたいと思います。ご家庭でも、熱中症対策とコロナ対策の同時進行でご協力をよろしくお願い致します。

## 6月の衛生検査の集計

\*6月もたくさんの方が

パーフェクトを達成しています♪

来月もがんばりましょう!

学年	人数	パーフェクトだった人の紹介				
1年生	4	谷口 りお	平河 ゆう	宮崎 ゆな	山下 うた	
2年生	15	榎 竜之介	小宮 慎太郎	坂本 しずな	坂本 星空	坂本 唯芽
		樋口 ななみ	平河 逢夢	平川 桃果	古川 未来翔	松尾 知彩葵
		松尾 ひまり	松本 璃奈	宮崎 紫花	山口 碧子	山田 琉善
3年生	6	小峰 真心	坂口 綾美	坂口 琴美	坂本 賢俊	椎野 智翔
		日高 萌菜美				
4年生	12	磯田 聖斗	井上 望朱	榎 莉久	小笹琥太郎	坂本 叶多
		谷口 恒佑	谷口 優希	日高 蒼介	松尾 美玲	松本 美蕾
		宮崎 樹実	宮田麟太郎			
5年生	12	小野 航瑠	小宮 礼子	坂口 輝樹	坂本竜次郎	佐藤 琉唯
		谷口凌太郎	中山いちか	松尾 彩生	松本友姫那	宮崎向日葵
		宮崎 結香	山口 美波			
6年生	16	浦川 風雅	浦野 蘭々	岡本 紫苑	片岡 大河	北村 莉愛
		坂本 幸駿	坂本 宥久	椎野 絢翔	清水 風香	西尾 唯音
		久間 空	松尾 琉生	松本 結羽	宮崎 心汰	宮崎 瑠菜
		森田 琉希				
合計	65	年間パーフェクトを目指して頑張りましょう!				

## 4月～6月までの欠席者統計

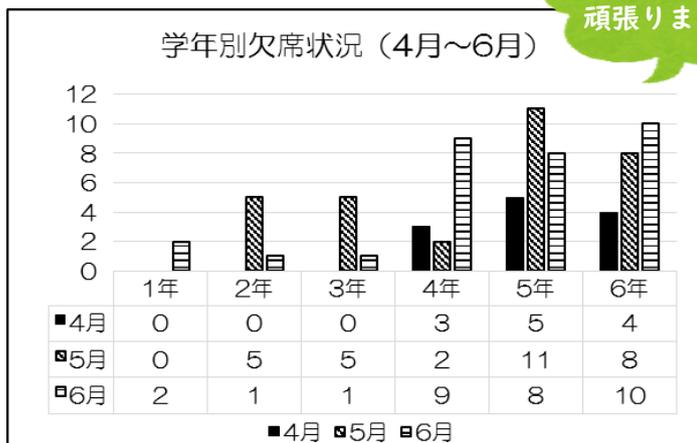
4月、5月は休校が続いたため、例年よりも欠席者の数が減っています。6月に入り、休校明けのストレスや不安定な気候(じめじめしたり、寒暖差が大きかったり・・・)が影響していたのか体調不良が多くいました。

(下記のグラフは延べ人数です。クラスの中には、同じ人の欠席が続いたため、数値が伸びていることもあります。)

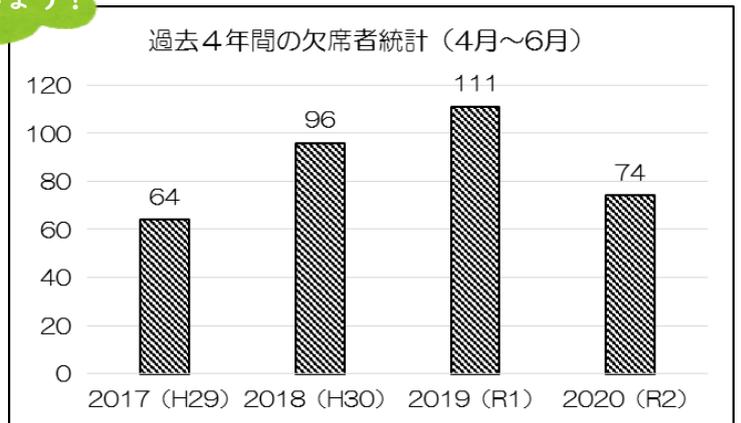


4、5、6年生  
頑張りましょう!

学年別欠席状況(4月～6月)



過去4年間の欠席者統計(4月～6月)



# 小学生に多く見られるおなかの痛み



欠席の理由で多いのが「腹痛」です。ある資料の中で「小学生に多く見られるおなかの痛み」について特集されていましたので、少しご紹介します。

(参考：あいち小児保健医療総合センター 救急科医長 伊藤 友弥先生の文より)

おなかの痛みの多くは、便秘、胃腸炎、過敏性腸症候群などによるもので、これらは、**排便習慣を整えたり、安静にしたりすることでほとんどは治まります。**しかし、中にはすぐに病院へ行って治療をしてもらわなければならないものもあります。

ぜんそく、気管支炎、精巣や卵巣の問題、そけいヘルニア（股の付け根部分に腸管などが脱出してしまう病気）を起こしているときも、お腹が痛くなります。

お腹の痛みから病気がみつかることもあるので、**痛みが続く場合は、早めに病院で診てもらおうようにしましょう。**

## おなかの痛みの原因と対処法！

### 便秘

3日以上うんちが出ていない状態。  
(人によって多少の違いはある。)  
お腹の左下が痛むことが多い。



バランスのよい食事をして、  
うんちをする習慣を身につける



朝は早めに起きて、トイレへ行く時間を  
つくりましょう。

### 過敏性腸症候群

ストレスが原因で、下痢や便秘  
が繰り返し起こる。



ストレスをためないようにする



心が疲れていると感じたら、好きなこと  
をしてストレスを発散しましょう。

### 胃腸炎

ウイルスや細菌が体内に入ること  
で起こる。おう吐から始まって  
おなかが痛くなることが多い。下  
痢の症状が出ることもある。



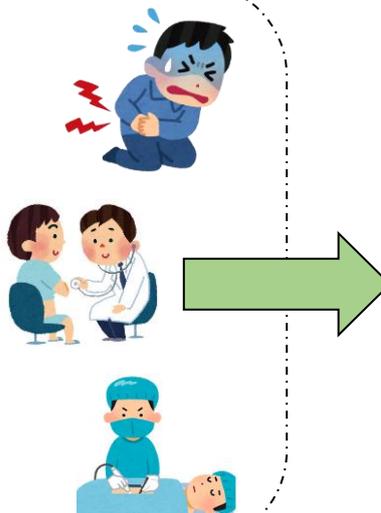
手洗いをする



しっかり手洗いをして、胃腸炎の原因  
になる病原体を体内に入れないように  
しましょう。

### その他のおなかの痛みの原因

月経痛…子宮の内側から出されるホルモンの  
影響で子宮が縮んで痛みを感じる。  
虫垂炎…おへそのあたりが痛み、だんだんお腹  
の右下が痛くなる。熱が出たり、吐き  
気や下痢の症状が出ることもある。  
精巣の痛み…おなかと精巣をつなげるひも状  
の部分がねじれる病気。この部分がね  
じれると、精巣に血液が通わなくなり、  
精巣やおなか、足、股などに強い  
痛みを感じる。



すぐに病院で診てもらいましょう

- 夜眠れないほどの痛み
- のたうち回るほどの痛みがある
- おなかを強く打ったあと血の混ざったおしっこが出た
- 血の混ざったうんちが出た
- おなかがパンパンに張っている
- 吐いたものの色が緑色だったり、血が混ざっていたりする
- 顔色が悪い、体がだるい