

ほけんだより

大津市立日吉台小学校
ほけんだより
2月号

2月になり、新型コロナウイルス感染症罹患者は、全国的にも減少してきましたが、インフルエンザについては、流行時期となっています。手洗い、マスクをつける、換気、人ごみをさけるなどの予防をして、毎日元気にすごせるようにしましょう。

おなかが痛くなったら、ためしてみよう。

おなかが痛くなる原因は、うんちが出ていないことや、かぜなどで調子が変わることなどが考えられます。まずは、トイレに行って、うんちが出るか、ためてみてください。痛みが楽になる姿勢で休むとなおることがあるので、保健室に相談しに来てくださいね。

おなかが痛くなったら

まず、
トイレにすわって、うんちを出してみる



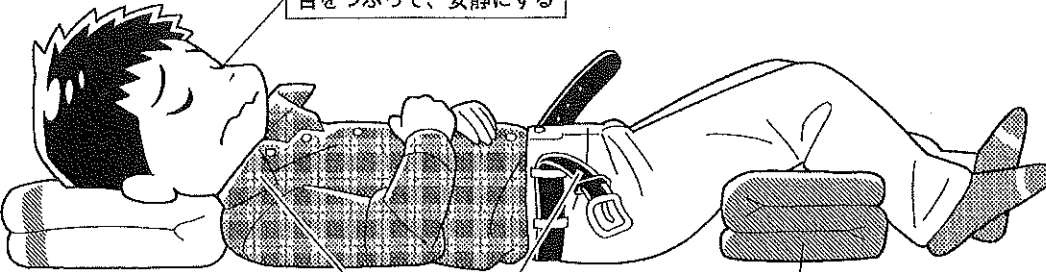
次に、

はき気がするときは
大人に伝えて、はいたものがのどにつまらないように横向きにねます。



痛みが楽になると感じる姿勢で、横になる

<楽な姿勢の例>



目をつぶって、安静にする

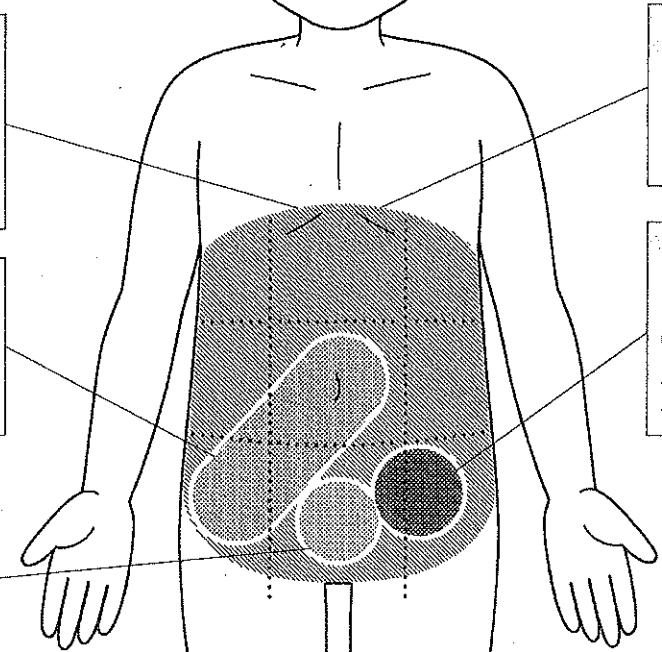
衣服をゆるめる

ざぶとんなどをひざの下に入れ、ひざを曲げる

このようにしても痛みが続くときなどは、大人に伝えて病院へ行きましょう。

小学生に多い腹痛と痛む場所の目安

いつから、どこが、どう痛むのかを大人に伝えられると、原因を見つけやすくなり、治療に役立ちます。



急性胃腸炎
ウイルスや細菌が胃腸に入って起こり、おなか全体が痛みます。はくこともあります。

虫垂炎(もう腸)
痛みがおなかの真ん中から右下へと変わっていき、熱やはき気があります。

月経痛
月経時に子宮が縮むことで起こり、下腹部が痛みます。

心因性腹痛
なやみなどのストレスがあるときに起こり、おなか全体が痛みます。

便秘
うんちが3日以上出ていない状態で起こり、おなかの左下が痛みます。

※どのように痛むかは、そのときどきでちがいます。

痛み方の例:

ちくちく	ずーん	きりきり	ぎゅるぎゅる	むかむか
------	-----	------	--------	------

すぐに病院へ行ったほうがいいのは

次のような症状があるときは、虫垂炎や内臓そん傷、腸閉そくなどのたいへんな病気の可能性があるがあるので、すぐに病院に行きましょう。

痛みがどんどん強くなる	おなかを強くぶつけた	おなかがかちかちに固い	はいたものやうんちの血がまじっている
-------------	------------	-------------	--------------------

