

# えがお



令和 7 年 1 1 月 号  
八王子市立柏木小学校  
校長 前田 奈緒美  
養護教諭 田中 美月

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんも晴れ着を着て神社に行ったり、干歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど、規則正しい生活を意識しましょう。



## 11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

### 悪い姿勢をしていると…

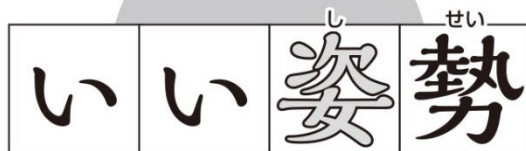
体の不調の原因になる

おなかが圧迫され、血流や内臓の働きが悪化して、胃潰瘍などの病気や便秘の原因になることがあります。

心の不調の原因になる

自律神経が乱れて、気分の落ち込みの原因にもなります。不調が続くと、うつ状態につながることもあります。

座っているときも



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



# 「頭がいたい…」それ、どんな頭痛？

さいきん、<sup>あたま</sup>「頭がいたい」と保健室に<sup>ほけんしつ</sup>来室する人が増えています。

<sup>ずつつ</sup>頭痛にはいくつかのタイプがあり、<sup>げんいん</sup>原因や<sup>たいしょ</sup>対処のしかたがちがいます。

<sup>きょう</sup>今日は3つの頭痛を<sup>ずつつ</sup>紹介します。



## ★ 1. 片頭痛（へんずつつ）

♥ <sup>あたま</sup>頭の片方が<sup>かたほう</sup>ズキズキと<sup>いた</sup>痛みます。「ドクンドクン…<sup>あたま</sup>頭の中で<sup>なか</sup>心臓が<sup>しんぞう</sup>うってるみたい！」

♥ <sup>ねぶ</sup>寝不足のとき、<sup>ひかり</sup>光や<sup>おと</sup>音がまぶしいとき、<sup>てんき</sup>天気が<sup>わる</sup>悪い日や<sup>ひ</sup>気圧が<sup>さ</sup>下がったときによく起こります。

♥ <sup>ずつつ</sup>頭痛だけでなく、<sup>き</sup>気持ち<sup>わる</sup>悪くなる、<sup>かん</sup>まぶしく<sup>からだ</sup>感じる、<sup>しょうじょう</sup>体が<sup>で</sup>だるいなどの<sup>しょうじょう</sup>症状が出ることも。

♥ <sup>しず</sup>静かな<sup>くら</sup>暗い<sup>ばしょ</sup>場所で<sup>やす</sup>休みましょう。がまんせずに、<sup>せんせい</sup>先生や<sup>いえ</sup>家の人に<sup>ひと</sup>伝えましょう。

## 💡 2. 緊張型頭痛（きんちょうがたずつつ）

♥ <sup>あたまぜんたい</sup>頭全体や<sup>うし</sup>後ろが<sup>かん</sup>ギュッと<sup>ぼうし</sup>しめつけられる<sup>かん</sup>感じ。「きつい<sup>ぼうし</sup>帽子を<sup>ずつ</sup>ずっとかぶっているみたい！」

♥ <sup>なが</sup>長い<sup>じかん</sup>時間、<sup>べんきょう</sup>勉強や<sup>しせい</sup>ゲームを<sup>わる</sup>している、<sup>ふあん</sup>姿勢が<sup>かん</sup>悪いとき、<sup>お</sup>ストレスや<sup>お</sup>不安を感じているときに<sup>お</sup>起こることが多いです。

♥ <sup>め</sup>目を<sup>やす</sup>休めたり、<sup>かる</sup>軽く<sup>しんこきゅう</sup>ストレッチしたり、<sup>しんこきゅう</sup>深呼吸したりしよう。

## 🔥 3. 群発頭痛（ぐんぱつずつつ）

♥ <sup>め</sup>目の<sup>かたほう</sup>まわりや片方の<sup>つよ</sup>こめかみが<sup>いた</sup>ズキーンと<sup>め</sup>強く<sup>お</sup>痛み。<sup>め</sup>「目の奥で<sup>お</sup>火が<sup>も</sup>燃えているみたい！」

♥ <sup>まいにち</sup>毎日<sup>おな</sup>ほぼ<sup>じかん</sup>同じ<sup>なんにち</sup>時間に、<sup>つづ</sup>何日も<sup>お</sup>続けて<sup>お</sup>起こることがあります。

♥ <sup>つよ</sup>とても<sup>いた</sup>強い<sup>びょういん</sup>痛み<sup>い</sup>のときは、<sup>びょういん</sup>がまんしないで<sup>い</sup>病院へ<sup>い</sup>行きましょう。

この3つのほかにも、<sup>かぜ</sup>かぜを<sup>ひいた</sup>ひいたときや<sup>ねつ</sup>熱があるとき、<sup>め</sup>目を使い<sup>つか</sup>すぎたときなど

にも<sup>あたま</sup>頭が<sup>いた</sup>痛くなることがあります。<sup>つらい</sup>つらいときや<sup>なが</sup>長く<sup>つづ</sup>続くときは、<sup>がまん</sup>がまんせずに

<sup>びょういん</sup>病院で<sup>み</sup>診てもらいましょう。