

保健室・教育相談だより 10月



H25.10.発行 静学保健室

日本人の4人に1人は「頭痛持ち」といわれています。静学保健室でも「腹痛」に次いで「頭痛」が2番目に多い来室理由となっています。誰でも日頃から頭痛を体験するものですが、症状を改善するには、まず頭痛のタイプを知ることが大切です。

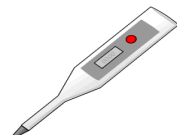
頭痛の基礎知識



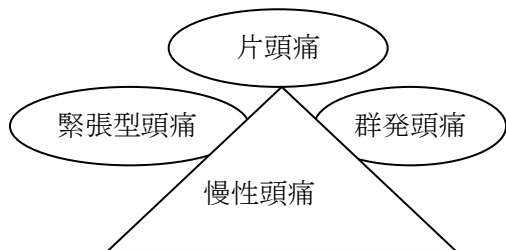
「頭痛持ち」です

★ 頭痛の80%は、原因がはっきりしないまま繰り返しおこる「慢性頭痛」です！

■ 慢性頭痛のタイプ（原因やあらわれ方により3つのタイプに分けられます。）



※緊張型頭痛と片頭痛は【生活習慣で起こる】頭痛です！



群発頭痛は、突然発症する激しい痛みを伴う危険な頭痛です。すぐに受診が必要です。

	緊張型頭痛	片頭痛
痛みの種類	締め付けられるような痛み	ズキンズキンと脈をうつような痛み
痛みの場所	頭の後ろ側 頭の両側が痛む	頭の前側 頭の片側が痛む
痛み以外の症状	めまい、肩こり	吐き気、光や音に敏感になる
対処法	・体を適度に動かす ・首、痛い部分を温める	・暗くし静かな場所で安静にする ・痛い部分を冷やす

予防法

- ★朝決まった時間に起きる → 前日寝るのが遅くなった場合も、決まった時間に起きる。
- ★携帯、テレビ、パソコンを見る時間を短くする → チカチカする光の刺激は頭痛を悪化させる
- ★姿勢を正しくする → 背筋を伸ばす、ヒールの高い靴をはかない
- ☆予防法を実践しても痛みがなくならない場合は、病院に受診しましょう。



薬を使った治療で、痛みをコントロールします。

♪あいさつの基本は家庭から♪

気持ちのこもった、きちんとした「あいさつ」は人とのコミュニケーションを円滑にします。

今、社会ではコミュニケーション能力のある人を求めています。

「おはよう」「こんにちは」

「ありがとう」「ただいま」・・・

あなたは言えますか？

言っていますか？



10月のカウンセリング日

10/1 (火)、4 (金)

8 (火)、15 (火)

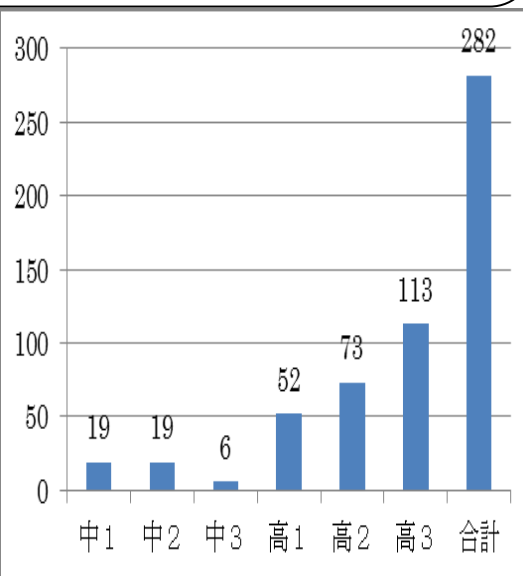
18 (金)、25 (金)

29 (火)

時間：12時30分～

16時30分

対象：生徒、保護者



★10月22日(火)は静学体育大会です。ケガをしないように注意してがんばりましょう！

<予備日は10月23日(水)です。>