



中宮中学校
保健室
2026/10/2

頭が痛い！ってときありませんか？

9月は雨が降る日が多く、「頭が痛い」と保健室に来る人も多かったです。「最近、頭が痛いなあ」、「たまに痛くなるねんなあ」などの経験をしたことがありますか？そんな時どんな痛みですか？みなさんに起こる頭痛は大きく分けて2種類あります。頭が痛い！と思ったら「どのへんが？」「どのように？」痛いか確認してみてください。どのような痛みか原因がわかれば対処法がわかるかも・・・！

ずきずきと脈打つような痛みの 『片頭痛』

→原因は気圧の低下や空腹、睡眠不足など人によって違います。音や光に過敏になり吐いてしまうこともあります。

締め付けるような痛みの 『緊張型頭痛』

→長時間のパソコンやスマホ、ゲームなど同じ姿勢でいることで起こります。

頭が痛くなった時の・・・頭痛体操

～方法～

- ① 足を肩幅に開く
 - ② 頭を動かさずに両方の肩を大きく動かす
- 他にも、暗く静かな部屋で横になったり、冷えたタオルや保冷剤でこめかみを冷やすと血管が収縮して楽になります。

よく頭が痛くなる人は
常備薬を持っておく
ととても良いです

緊張型頭痛の ための体操

～方法～

- ① 足を肩幅に開く
 - ② 肘を軽く曲げる
 - ③ 肩を中心にして前から後ろに両腕を内側に回す
- 他にも、ぬるま湯に浸かる、肩や首を温めるのも効果的です

片頭痛の ための体操

★今月の保健目標★ 目を大切にすること

学校でもタブレットを使用することがあります。ついつい夢中になってしまう本やゲーム、電子機器などなど…。あなたはきちんと使用できていますか？

ケース① ゲームに夢中のAさん。気づけば3時間・・・



ゲームやスマホをするときは
1時間に一度、15分くらいは目を休ませよう！

OK

ケース② 寝る直前までスマホを使うBさん。



寝る前に使うと眠りにくくなります。寝る1時間くらい前にはスマホを使うのを控えよう。

OK

ケース③ 寝転がって本を読むCさん。



寝転がって本を読むと、左右の視力に差が出やすくなって、視力が下がる原因になります。

OK

☆保健室から一言☆ 『インフルエンザになった時に休む期間は？』

「インフルエンザが流行しています!!」

今、全国的にインフルエンザが流行しています。

【出席停止期間】インフルエンザやコロナウイルスになった場合、学校をお休みする日は、発症日（体調が悪くなった日）を0日として5日間を経過し、かつ、熱が下がってから2日経つまでお休みです。

インフルエンザやコロナウイルスだと分かった場合は必ずおうちのの人に学校に連絡してもらってください。体調が悪い場合は無理に登校しないで、必ず病院に行きましょう。

学校でしんどくなった場合は我慢せず職員室や保健室に来て先生に教えてください。