



ほけん 保健だより

R3 7 . 1

枚方市立牧野小学校

たしか^{へいねん}平年より3週間も早く梅雨^{しゅうかん}入りしたのにそれほど雨^{はや}も降^つらなくて、季節^{あめ}がこんらんしているようなかんじがします。気温^{きせつ}や

湿度^{しつど}の極端^{きょくたん}な変化^{へんか}に 体調^{たいちよう}をくずして保健室^{ほけんしつ}にくるケース^{ふえ}が増えています。とくに頭痛^{ずつう}がおおいので頭痛^{はなし}についてのお話をします。

小学生^{しょうがくせい}におおい頭痛^{ずつう}には、頭^{あたま}をぶついたり、かぜやふくびくうえんなどの病気^{びょうき}といった、原因^{げんいん}がはっきりしている頭痛^{ずつう}と原因^{げんいん}がよくわからない頭痛^{ずつう}があります。

原因がよくわからない頭痛



片頭痛^{へんずつう} 頭の前のほうのかたがわ(またはいょうがわ)

が痛い。スキスキ・ドクンドク。気持ちわるくなったり、ほいたいする。



緊張型頭痛^{ちようがたずつう} 頭全体^{あたまぜんたい}やうしろのほうがしめつけられ

たり、おさえつけられたいするように痛む。

からだを動かすと痛みがつよくなる。テレビや電気^{でんき}をけすと痛み^おが落ちつく。

よほうほう 頭痛の予防法



睡眠不足^{すいみんぷそく}は一番
の原因^{いちばん}

適度な運動^{てきとう うんどう}

しっかり
食べよう
朝ごはん



スマートフォンやタブレット、パソコン

などを使いすぎない。

